

目指せ★ 生涯かっぱつ

～運動でもっと健康に！～

問 健康づくり推進課
(保健センター内)
☎内線1741・1742

ヘルスロードを歩こう

牛久市には「ヘルスロード」というウォーキングコースがあります。「ヘルスロード」とは、身近な場所で気軽に歩くことができ、ふるさとでの再発見と自分の健康増進にチャレンジするためのウォーキングコースのことです。市内では、9つのコースが「いばらきヘルスロード」の指定を受けており、各コースとも魅力いっぱいの楽しいコースです。日ごろ気付いていない市の歴史や文化、自然をあなたの足で、耳で、肌で感じてみませんか？ウォーキングを日常生活に取り入れ、生涯かっぱつを目指しましょう！

市は「生涯かっぱつ」をキャッチフレーズに「運動」、「食育」、「地域のつながり」、「忘れないでね、健診」をキーワードとして、生涯を通していきいきと活動的に過ごすことができるよう、健康づくり支援を強化し、健康寿命の延伸を目指しています。

そこで今回は、「運動」による健康づくりとして、ウォーキングを取り上げました。誰もが気軽にできるウォーキング。いつまでも元気でいられるよう、歩いてみませんか？

コースを完歩したら、パンフレットの完歩スタンプ押印欄に「生涯かっぱつキューちゃんスタンプ」を押印してください。スタンプはヘルスロードステーションにあります。また、1年以内に市内ヘルスロード9コース全て完歩した方には、「生涯かっぱつキューちゃんピンバッジ」をプレゼントしています(市に住民登録がある方のみ)。全てのコース制覇にチャレンジしませんか。



1

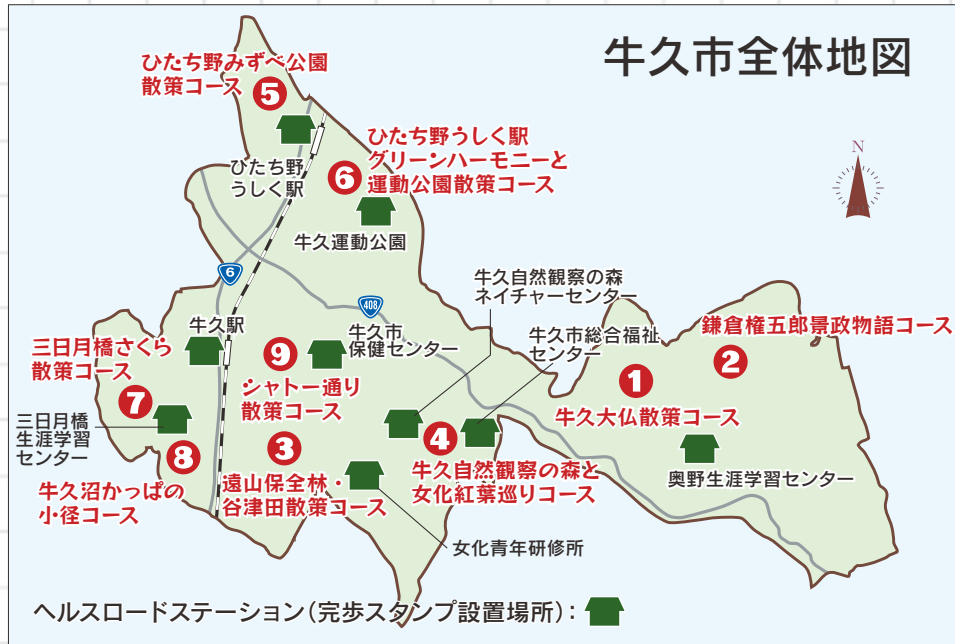


2

1 「生涯かっぱつキューちゃんスタンプ」

2 全コース制覇記念に「生涯かっぱつキューちゃんピンバッジ」をプレゼント

ヘルスロードマップ



パンフレットはヘルス
ロードステーションに
あるよ!



【各コースの距離/所要時間】

- | | | | |
|---------------------|---------------|------------------------------|--------------|
| ①牛久大仏散策コース | 9.0km/約2時間25分 | ⑤ひたち野みずべ公園散策コース | 2.6km/40分 |
| ②鎌倉権五郎景政物語コース | 8.4km/約2時間15分 | ⑥ひたち野うしく駅グリーンハーモニーと運動公園散策コース | 6.1km/1時間45分 |
| ③遠山保全林・谷津田散策コース | 9.4km/2時間35分 | ⑦三日月橋さくら散策コース | 5.6km/1時間30分 |
| ④牛久自然観察の森と女化紅葉巡りコース | 9.9km/2時間40分 | ⑧牛久沼かっぱの小径コース | 9.1km/2時間35分 |
| | | ⑨シャトー通り散策コース | 3.8km/1時間 |

ウォーキングの効果

運動がもたらす効果には、身体の組織の変化(体脂肪量の減少、筋肉量の増大)や、循環機能の変化(心拍数の安定、血中コレステロールと中性脂肪減少による血圧低下、善玉であるHDLコレステロールの増大)があるとエビデンスで証明されています。ウォーキングは、いつでもどこでも誰にでも気楽にでき、外の空気を浴びて軽い運動をすることでリラックスした気分になり気分転換にもなります。気分転換ができるとストレスが緩和されます。ウォーキングの有酸素運動の効果で、脳に新しい酸素が行きわたりスッキリするというメリットもあります。

牛久ウォーキングクラブ会長 飯塚幸雄さん

牛久健康ウォーク2017

いばらき元気ウォークの日

ウォーキングの楽しさを実感し、ヘルスロードの良さを知ってもらうことを目的に、毎年5月に健康ウォークを開催しています。今年は左記のとおり開催します。新緑の中、家族、お友達と一緒にウォーキングを楽しみませんか？

◆開催日：5月20日(土)
◆コース

①「女化きつねの森林浴コース」(約14km)

②「野鳥が遊ぶみずべ公園とシャトー通り散策コース」(約12km)

※詳細は、「広報うしく」4月15日号に掲載します。

茨城県では毎月第一日曜日を「いばらき元気ウォークの日」として県民にウォーキングを勧めています。牛久市でも毎月第一日曜日に牛久ウォーキングクラブの主催で市内ヘルスロードをウォーキングしています。事前申し込みは不要ですが、詳細は毎月の「広報うしく」15日号でご確認ください。



～ウォーキングのコツ～

初めての方は無理をせず、少しずつ距離を伸ばしましょう。まずは「健康ウォーク」に向けて1カ月チャレンジしよう！

ウォーキングでの注意点

- ◇ウォーキングの前後にはストレッチをしましょう
- ◇こまめに水分を補給しましょう
- ◇自分にあったコースで無理をせず歩きましょう
- ◇夜間に歩くときは、反射材を身に付けるなど安全対策を心掛けましょう



コツをつかんで一緒に歩こう♪

あごを引く

目線はいつも10～15m先を見ましょう

呼吸は自然に足の動きに合わせて「ふーふー、はーはー」のリズムで

膝が伸びると歩幅が無理なく広がり美しい姿勢になります

膝を伸ばす

肘を軽く曲げ、腕をコンパクトに振ると速く歩けます

背筋はまっすぐ

かかとから着地し、つま先へ足の裏を転がすように重心移動

靴はクッション性の高いもので膝、腰に負担を少なく

