

くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業だより

～健康づくりのサポート支援隊！～

Let's ウォーキング!!～歩くポイントをおさえて効果的に歩きましょう★

まず、始める前に……

ウォーキングを行う前には、自分の足に合ったシューズを用意しましょう。自分の足に合っていない靴は腰痛、膝痛などの原因となってしまいます。そこでウォーキングに最適な靴を選ぶポイントをいくつかご紹介します！

- ★ つま先部分が適度に柔らかく、履いたときに余裕がある（1 cm程度）
- ★ 靴底にクッション性がある
- ★ 靴を履くときは、かかとを合わせてから、紐で足に沿わせましょう

・購入する際には、両足履いて自分の足に合うかどうか、つま先部分は手で反らしたり曲げたりしてつま先の動きに合うかどうかを確認してみましょう♪

その次に……

実際に歩いてみましょう！歩き方で、膝や腰が痛む、すぐに疲れてしまうなどといったトラブルの原因になることもあります。あなたの歩き方が正しく歩けているかチェックしてみましょう！！

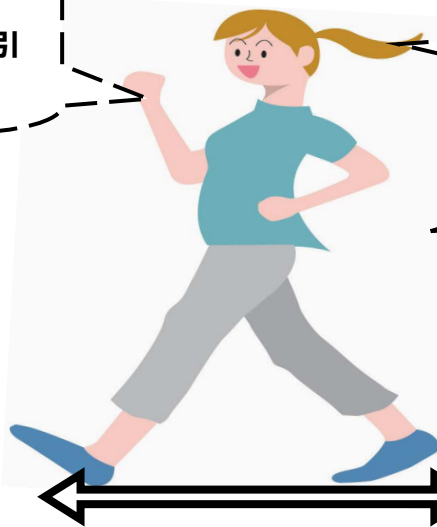
背筋を伸ばし、肩はリラックス♪
胸を反り過ぎないように、上半身を上に引き上げるように意識しながら！

目線はまっすぐ前を見て、頭が左右に揺れないようにする

指の付け根で
しっかり地面を蹴る！
着地は、
『かかと⇒足底外側⇒つま先』
の順で行う！

肘は軽く曲げて、
大きく振る！

歩幅は広くし、
テンポ良く歩く♪



膝や腰の痛みや暑さ等で外を歩くのがつらい方

陸上で歩く代わりにプールで運動していませんか？健康づくり事業では、プールもご利用いただけます。

プールを開放している曜日・時間

火曜日（10：00～12：00、13：30～15：30、17：45～20：00）

金曜日（13：30～15：30、17：45～20：00）

プール開放に合わせて、水中ウォーキングや水中運動、泳法の教室も開催しています。

※ご利用は、有料・会員制（ヘルスチェックを受けられた会員の方対象）です。詳しくはお問い合わせください。



健康・筋力づくりを始めるならヘルスチェックを受けてみませんか？

ヘルスチェックは、特定健診等の結果を持参していただき、健康状態をチェックします。各種測定の結果から、専門スタッフがその方に適した運動・食事・休養の方法をご提案します。（ヘルスチェックは、有料・予約制（倉敷市内在住か通勤の18歳以上の方対象）です。詳しくはお問い合わせください。）

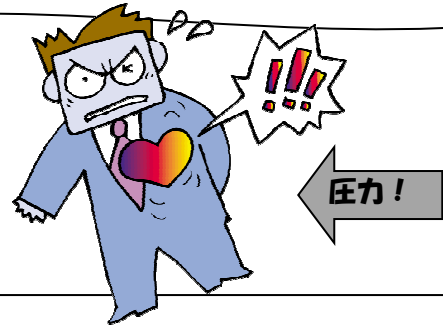
あなたのストレス good-bye! ~健康づくりのプチアドバイス~

ストレスって?

良いことも、そうではないことも含め、心や身体へ刺激・変化があるとストレスがかかります。ストレスは、心身の緊張につながり、頑張るスイッチが入ります。

このように、ストレスは「人生のスパイス」とも言われ、なくてはならないものです。

しかし、ストレスがかかったままで休みなく頑張り続けることは心や身体にダメージを与えます。



【ストレスが関係する病気】

胃・十二指腸潰瘍	月経異常
心臓病	不眠症
緊張性頭痛	うつ病
円形脱毛症	
	など・・・

効果的なストレス解消法

- * 人に相談する。(友人知人や家族とおしゃべりなど)
 - * 休息をとる。心を癒やせる時間をつくる。
 - * スポーツやストレッチなど、体を動かす。
 - * 気分転換・発想の転換→思い切ってストレスから自分を離して、違う時間をもつ。
 - * 生活リズムを整える→3食をきちんと摂り、早寝早起きを生活の基本パターンとする。
- ストレス解消方法は「質より量」と言われています。その時の気持ちに合った解消法がおすすめです!

ストレス・いろいろなに負けない食事

ストレスを感じる時に心掛けたいこと

ストレスが加わると、たんぱく質、ビタミンC、B群、カルシウムなどが消耗するので、これらの栄養素を補っていく必要があります。栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

いろいろなを鎮める食べ物

- * **ビタミンB1** (豚肉・牛肉・カツオ・大豆・ごまなど)
→中枢神経の機能を正常に保ち、精神を安定させる
- * **ビタミンB群** (さば・さわら・牛ひれ肉・鶏もも肉・チーズ・金時豆など)
→糖質・脂質の代謝機能を高めて、体全体に抵抗力をつける
- * **ビタミンC** (ブロッコリー・パセリ・小松菜・いちご・レモン・じゃがいもなど)
→副腎皮質ホルモン(抗ストレスホルモン)の生成に必要、免疫力の強化
- * **ビタミンD** (さけ・さんま・しいたけ・まいたけなど)
→カルシウムの吸収を助ける
- * **カルシウム** (牛乳・ヨーグルト・ししゃも・はまぐり・豆腐・小松菜・わかめなど)
→脳や神経・筋肉の興奮を鎮め、精神を安定化させる
- * **マグネシウム** (アーモンド・納豆・豆腐・ひじき・はまぐり・ほうれん草など)
→脳や神経、筋肉の興奮を鎮め精神を安定化させる

食事の環境も大切。お気に入りの食器で食べたり、たまには外でランチ! 楽しい食事で、ストレス解消はいかがですか。



くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業

倉敷市笹沖 180 番地 (4階トレーニングルーム)
電話 086-434-9875 FAX 086-434-9874

ホームページはこちら!
『<http://kgwc.or.jp/>』

●開館時間●<火・水・木・金曜日>9:00~20:30 <土・日曜日>9:00~18:00

●休館日●月曜日・祝日・年末年始