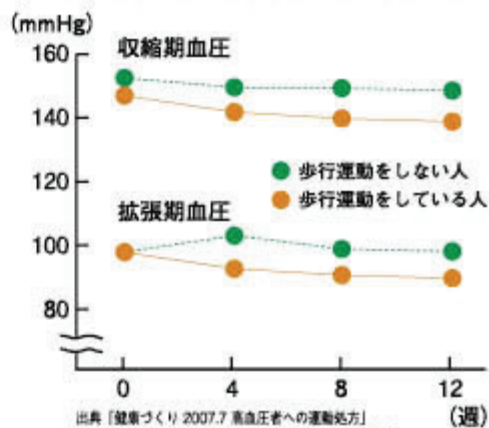


# 楽しく始めよう レッツウォーキング!!

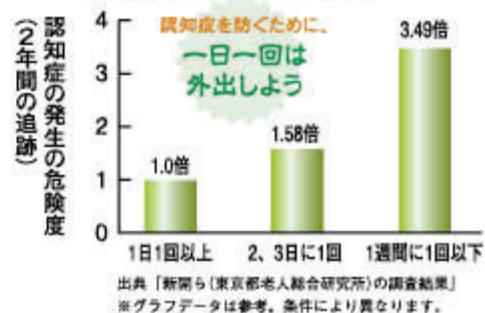


## 歩行運動と血圧の関係

ウォーキングをするなら1日8,000歩をめに



## 外出頻度と認知症の関係



## ウォーキングってなぜカラダにいいの?

- 心肺機能や筋力が鍛えられ、体力がアップする。
- 体内の脂肪が燃えるため、肥満防止に役立つ。
- 血流がよくなり、動脈硬化や高血圧などが防げる。
- 骨が丈夫になり、骨粗しょう症の予防に役立つ。
- 足腰を使うと脳が刺激され、老化や認知症を防止。
- ほどよい気分転換になり、ストレスが解消できる。

## ウォーキングを楽しく続ける5つのポイント

### ポイント1



おしゃれで格好いいウェアやシューズで気分良く

### ポイント2



近所の方を誘って、一緒に井戸端会議ウォーキング

### ポイント3



楽しい音楽を聴きながら

### ポイント4



携帯電話内蔵型やブローチ型の万歩計で楽しく記録

### ポイント5



いろんなコースをみつけよう。イベントにも参加して!

## 一言アドバイス



「ウォーキング」と健康に詳しい  
土居通明先生(橿原市開業医)に  
お話を伺いました。

運動をして生活習慣を改善すると、高血圧の人は、血圧が下がります。構えてやらず、日常生活の中で身体を動かすことから始めませんか。

始める前には、心臓や腎臓などの病気がないか、ドクターチェックを受けてください。特に高齢の方は、早朝は血圧が高くなりがちなので、朝起きていきなり歩かず、食後1時間くらいしてから歩くほうがいいですよ。

下徳さん(右コラムに登場)は、ウォーキングを生活に取り入れて、血圧も下がり、健康を維持されていますね。私も毎日、診察後20分は歩くようにしています。かしこく、健康に長生きしましょう。

## 私の健康づくり

土居先生に勧められ、ウォーキングを続けられている  
下徳和徳さん(橿原市在住)にお話を伺いました。

私は、管理職になった頃から、身体を動かすことが減りました。仕事のストレスもあってか、高血圧を指摘されるようになりました。それで、退職後しばらくして、ウォーキングを始めたんですよ。

かれこれ7年近く、1日1万歩を歩いています。すぐ近くの耳成山は夏でも木陰があり、季節の移り変わりを楽しみながら歩いています。腹囲が85cmを超えていましたが、運動に加えて、食生活の改善や減塩をして、今は体重も減り、血圧も正常です。多くの持病を抱えていますが、ウォーキングは、1日の生活リズムをつくるためにもおすすめです。

## 「なら健康長寿基礎調査」を実施します!

健康づくり対策の基礎資料となりますので、調査票が届いた方につきましては、ご協力をお願いします。

## 健康川柳募集!! テーマ:長生きの秘けつ

応募先:ハガキで「〒630-8501(住所不要)健康づくり推進課・健康推進係」まで。7/16(金)締め切り(消印有効)。優秀作品は、9月号「奈良養生訓」に掲載します。

県健康づくり推進課 奈良県健康ウォーキングマイレージ 検索  
☎ 0742・27・8662 ㊚ 0742・22・5510