

保健メモ

保健センター ☎23・1133

あなたは歩いていますか？

自分の足を使わずに簡単に好きな場所へ行けることで「歩く」ことが減っています。このことが運動不足を招き、生活習慣病の増加など、体に様々な悪影響を及ぼしています。

そこで注目されているのが「ウォーキング」です。「最近めっきり歩くことが減ったな...」と思われる方は、これからウォーキングを始めませんか？

からだやせいでウォーキング

「歩くだけで健康になれる」それがウォーキングです。歩くだけでは効果がないのでは？と思われるがちですが、運動不足気味の方や高齢者にとっては、体に無理をかけない安全で、より効果的な運動といえます。

こんな病気にも効果あり

さまざまな病因の除去や症状の改善、またストレスの解消にも効果的です。

高脂血症

血液の流れる量が増えるため、血管に付着した脂肪（悪玉コレステロール）が洗い流されず

骨粗鬆症

歩くことにより無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されます

糖尿病

血糖調節に必要なインスリンの働きが活性化し、血糖値を下げ、病気の進行を抑えます

老化防止

歩くことで足の筋肉から脳細胞へと刺激が伝わり、脳の老化のスピードを遅くします

安全に快適にウォーキング

ウォーキングを始める前に、まず自分の健康状態を正しく把握しておきましょう。体調に不安のある方は医師の診断を受けましょう。

頭
あごを軽く引いて目の高さを目印に一定の速さで歩きます。視線は前方を向かせ、足音は地面を踏む音が聞こえるくらいが目安です。

胸・背
胸を張って背筋をピンと伸ばし、肩甲骨を後ろに引くように歩きます。

腕
手のひらは卵を握る感じで軽く振る。ひじは伸ばさずに90度曲げ、体の脇を通るように前後に大きく振る。腕を速く振ると脚の出も速くなる。

脚
前方に出す脚は曲げずにまっすぐ伸ばし、前方に大きく足を踏み込み、自然にかかとから着地。後方の足はつま先で地面を蹴る。歩幅は身長長の2分の1程度を目安に。

呼吸法
腕の振りにあわせて、呼吸も一定のリズムを保つ。「吸う」「吐く」の4歩1呼吸が基本。

エラサイスイウォーキングの部位別ポイント

図書館へ行こう!

市立図書館 Tel 26-5123

5月のアニメ上映会

(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。



●5/1 (土) 13:30~
「がんばれ!ぼくらのヒットエンドラン」(69分)



●5/22 (土) 13:30~
「トムとジェリー9」(53分)

5月3日、4日、5日は開館します

5月3日・4日・5日は祝日ですが開館します。開館時間は午前9時30分から午後5時までです。たくさんのご利用お待ちしております。

おはなしポケット(展示室)

●とき 5/8 (土) 15:00~

紙芝居の会(展示室)

●とき 5/1 (土) 15:00~
5/15 (土) 15:00~

絵本を楽しむ会(展示室)

●とき 5/20 (木) 10:00~

おはなしの会(展示室)

●とき 5/22 (土) 15:00~
5/28 (金) 10:30~

としやかなたまごの会(展示室)

●とき 5/28 (金) 10:30~

新着図書(二部)

〔上・下巻〕「岸恵子、「ミルキー」林真理子、「上海特急殺人事件」西村京太郎、「凍血樹林」梓林太郎、「香乱記 上巻」宮城谷昌光、「神も仏もありません」佐野洋子、「忘れられる過去」荒川洋治、「宇宙でいちばんあかるい屋根」野中ともぞ、「東京湾景」吉田修一、「ハリ

5月の休館日
10日(月)
17日(月)
24日(月)
31日(木)

表紙の説明

アテネオリンピック男子マラソン代表に選ばれた油谷繁選手の母校の仙崎中学校に3月24日、油谷選手を応援する看板が設置されました。この看板は縦1m、横5mの大きさで、学校の前を通る市道白濁緑ヶ丘線に面して設置され、「祝仙崎の星 油谷繁選手」と大きく書かれています。

この日は、看板の完成を記念して1、2年生105人が集まりました。中田校長が「君たちの先輩である油谷選手をずっと応援していきましょう」と呼びかけた後、生徒会長の藤井勇也君のかけ声で「油谷選手バンザイ」と生徒全員が大きな声でエールを送りました。

お詫び・訂正

4月1日号の23ページ、精神保健相談・痴呆相談・酒害相談の相談日が「17日」とあるのは「20日」の誤りでした。また、無料法律相談の相談日が「24日」とあるのは「4月は休み」の誤りでした。お詫びして訂正します。

長門市の人口

(16年4月1日現在)

面積	152.40 km ²
人口	23,774人 (-148)
男	11,043人 (-77)
女	12,731人 (-71)
世帯数	9,116世帯 (-38)
	()内は前月比

(この広報誌は、再生紙を使用しています)

編集・発行 長門市役所企画振興課広報統計係

☎0837・23・1117