

山鹿市民歩こう運動

平成 29 年度が始まり 1 カ月がたちました。皆さんの生活も、慌ただしい時期から少し落ち着いてきたのではないのでしょうか。

5 月は新緑の季節。山鹿市が勧めている「歩く」ことを始めるととてもいい季節です。爽やかな風が吹く中で、周りの花々やきれいな緑を楽しみながら、まずは「続けて 10 分歩く」ことから始めましょう。



☎健康増進課 ☎ (43) 0050

ウォーキングは簡単にできる運動とはいえ、体調や天候次第では体にストレスとなることもあります。今回は完全にウォーキングを楽しむための注意点を注目してみましょう。

● 準備運動はしっかりと

いくら簡単にできるとはいえ、つまずいたり転んだりすることがあります。けがを予防する上でも準備運動は大切です。ストレッチで体を慣らししてからウォーキングを始めましょう。

● 水分補給はこまめに

ウォーキングをする前に軽く補給し、運動後もしっかりと水分補給してください。「喉の渇きを感じない状態」を保つことが大切です。これから暑くなりますので、熱中症予防には「喉が渇く前に飲む！」ということが重要なポイントです。



● 自分のペースで歩きましょう

ウォーキングを続けることは重要ですが、体調や天候不良など、ウォーキングに向いていないときには思い切った休むことも必要です。複数の人と一緒に歩く場合にも、自分のペースを保ちましょう。

● 歩きやすいシューズを
長時間履き続けても疲れにくいように、軽くてクッション性がある物で、自分の足のサイズや形に合ったものを選びましょう。



● 服装に気を付けましょう

動きやすい服装で、吸汗性や速乾性、保湿性など、その季節に合う「快適さ」を備えたものを身に付けることも大切です。運動前は寒くても、歩いているうちに汗をかくことも多いので、着脱しやすい軽い上着など、体温調整ができる服装などを効果的に利用しましょう。

歩くことで脳の細胞が活性化されます。楽しいことや好きなことをあれこれ考えながら歩いたり、たまには気の合う友人と一緒に歩いたり、周りの景色に目を向けたりしながらウォーキングを楽しみましょう。

山鹿市民歩こう運動 キャッチフレーズ

「健康のはじめの一步は歩きから」



「歩きたび新たな発見ー心もからだもリフレッシュ」