

# ウォーキング前後のストレッチ ※1

**毎日続けよう!** 1つの動きを10~20秒を目安に行いましょう。



**1. ふくらはぎ**  
かかとを地面につけたまま反対の足に体重をゆっくりかけ、ふくらはぎを伸ばします。



**2. 太ももの前側**  
バランスをとりながら伸ばす方の足のつま先を、おしりの後ろで持ちます。



**3. 太ももの後ろ側**  
伸ばす方の足のひざを伸ばして、太ももの後ろを伸ばします。



**4. 肩**  
ひじを伸ばしている腕を、軽くかかえながら肩を伸ばします。



**5. 二の腕**  
伸ばす方の腕のひじを、反対の手で押さえるように伸ばします。

※ご自分で無理だと思う動作は行わないようにしましょう。

# 1日の目標歩数



万歩計や、携帯電話、スマートフォンを持ち歩いて、どのくらいの歩数になっているか、確認してみましょう。

# ウォーキングの効果

- 脂肪をエネルギーとして使いやすくなる
- 血糖値が正常に近づく
- 血液の循環がよくなり、足のむくみの改善につながる
- 免疫力UPが期待できる
- 気分転換でき、ストレス解消になる
- お通じの改善につながる
- 骨が丈夫になる
- 適度な運動で不眠の解消になる

※ウォーキングをはじめとした長期的な運動によって、上記内容などの効果が期待できます。



共同制作：大衡村健康運動サポーター 平成31年1月作成

# 歩く時のポイント ※2

- 1. 頭は揺らさずしっかりと**  
からだの上下左右の余分な揺れに注意しましょう。
- 2. 目線はまっすぐ**  
あごを軽く引き、やや遠く（15m先くらい）を見る感じで歩きましょう。
- 3. 息がはずむ程度の速さで**  
少し呼吸が速くなるくらいのペースで歩きましょう。
- 4. ひじはやや曲げて、腕を大きく振る**  
腕を大きく振ることで歩幅は広くなりやすくなります。
- 5. 肩の力を抜いてリラックス**  
肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズになります。
- 6. 膝を伸ばしてかかとから着地**  
かかとから着地することを意識すると、歩幅が広がります。
- 7. 楽しくおしゃべりしながら**  
おしゃべりをして歩くことで、顔の筋肉も動きます。筋肉は連動しているので、全身の筋肉を動かすことにもつながります。

★ポイントを意識することでウォーキングの効果が上がることが期待できます。

# 大衡村の健康づくり事業 (平成30年度現在)

	春	夏	秋	冬
運 動	●村民スポーツ・レクリエーション大会 誰でも気軽に楽しめるスポーツ・レクリエーションを通して、健康増進や交流を深めます。	●プール開放	●村民体育大会 地区の方々が交流を深めるため、さまざまな競技で一致団結し競い合います。	●ニュースポーツ大会 お子さんからお年寄りまで年齢を問わず気軽に交流できるニュースポーツをします。
	●代謝アッププロジェクト 運動を手軽にできる教室です。夜間にも開催しているのでお勤めの方にもおすすめです。託児もしています。	●歩け走ろう大会 クリエートパーク内を歩いたり、走ったり、スタンプラリーをしたりとても楽しい企画です。	●パークゴルフ大会 広いパークゴルフ場で地区の方々と楽しみながら交流を深めます。	
健 診 ・ 検 診	●総合健診 年に1回は自分自身の体調の確認をしましょう。詳しくは広報等をご覧ください。	●歯科健診 対象の年齢の方は助成を受けられます。詳しくは広報等をご覧ください。		
	●がん検診 (胃・大腸・肺・乳・子宮) 対象の方は村の助成を受けられますので、その機会を利用してぜひ検診を受けましょう。詳しくは広報等をご覧ください。			
相 談	●健康相談 月に一回、健康相談を福祉センターに開所しています。体成分(筋肉量や体脂肪量)や血管年齢が測定できます。そのほか、来所いただければいつでも、保健師、栄養士が相談をお受けしますので、お気軽にご利用ください。			
そ の 他	●万歩計の貸出 無料で万歩計の貸出をしています。お気軽に健康福祉課へお越しください。			

# どのくらい歩いたか記録してみましょう!

	月 日	歩 数	時 間	チェック
1	/	歩	分	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> その他運動
2	/	歩	分	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> その他運動
3	/	歩	分	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> その他運動
4	/	歩	分	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> その他運動
5	/	歩	分	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> その他運動
6	/	歩	分	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> その他運動
7	/	歩	分	<input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> その他運動
合 計		歩	分	

※記入するところがなくなったら記録手帳をお渡ししますので、健康福祉課へお越しください。

**お問い合わせ**

大衡村健康福祉課 (福祉センター内)  
〒981-3692 宮城県黒川郡大衡村大衡字平林62番地  
☎ 022-345-0253 / FAX 022-345-6630  
E-mail: kenkou@village.ohira.miyagi.jp

※1、※2参考URL : <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/pdf/03-d-27.pdf>