

LET'S
WALK!



町内に ウォーキングコースを 設定しました!

町 内3カ所にウォーキングコースを設定しました。ウォーキングは誰でも気軽に始められる健康法です。ウォーキングコースの利用をきっかけにして習慣的に継続してみましょ!

3カ所のスタート地点には、距離、所要時間、歩数、消費カロリーを記載した案内看板を立てていますので、ウォーキングの目安にして下さい。清水の里コース(六郷)はコースの曲がり角にも方向を示す看板を立てています。保健センターのセルフチェックコーナーで、身長、体重、血圧なども計測してみましょ! 来春からウォーキングコースを活用した健康教室等を開催予定ですので、ぜひご参加下さい。

ウォーキングで健康寿命の遺伝子スイッチオン!

町では、中強度の運動を20分、8,000歩を継続する『メッツ健康法』を推進しています。メッツ健康法の実践は、心身の健康を保つために効果があることが実証されています。1日の生活の中で合計20分間、中強度の活動をするよう心がけてみましょ!

※中強度とは、もう限界という歩き方の半分くらいの強さです。(会話できる程度の早さ)

ウォーキングの効果

ウォーキングは、肥満の解消のほか、予防を期待できる症状がたくさんあります。

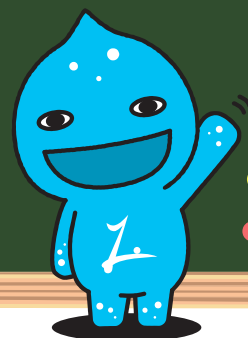
- 予防できる主な症状** ・メタボ・高血圧・糖尿病・骨粗鬆症・動脈硬化・認知症・うつ状態
- 食べ過ぎにも注意** 食生活の見直しを併せて行い健康増進に努めましょ!

効果的な 歩き方

1. いつもより10cmくらい、少し大股に歩いてみましょ!
2. 姿勢良く、腕を前後に振って歩きましょう。
3. かかとで着地し、つま先で地面を蹴るように歩いてみましょ!
4. できる人は早歩き(中強度の運動)してみましょ!

注意 しよう!

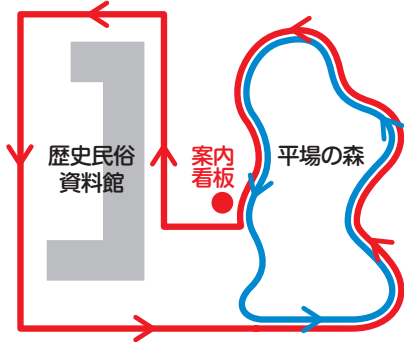
- 無理せず、体調に合わせて歩きましょう。
- 歩行者、自転車、自動車に注意ましょ!
- 天候が悪い時は、リリオス内のウォーキングコースを利用ましょ!(有料)。
- 歩きすぎに注意。膝や腰などに痛みが出ないように、加減して歩きましょう。



『薬樹の里コース』(千畑地区)

平場の森・歴史民俗資料館、内部・周囲

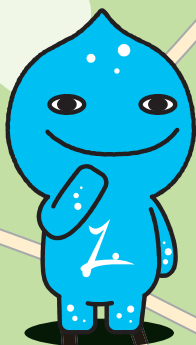
内周コース:約400m 外周コース:約900m



『清水の里コース』(六郷地区)

保健センター～寺町通り～湧太郎～観光休憩所

寺町コース:約1,800m 清水コース:約2,700m



『すこやかコース』(仙南地区)

南運動公園・リリオス、内部・周囲

内周コース:約400m 外周コース:約840m



ぐっと楽運動教室参加者の皆さんに、「薬樹の里コース」を歩いてもらいました。「歩きやすい」「初めて来た」「薬樹も見られて楽しい」と好評でした。

問 美郷町保健センター ☎0187(84)4900