

ランニングを始めませんか

ウォーキングからステップアップしたい方はランニングを。健康効果はもちろん、達成感や爽快感が味わえます。

実践者インタビュー



ランニング歴10年
清水厚志さん(持田)

Q 始めたきっかけは

A 運動不足の解消とストレスの発散です。元々、体を動かすことは好きでしたが、中々運動できずにいました。ストレスが溜まってきたと感じたときに、ふと「体を動かしてみよう」と思い、ランニングを始めました。

Q どれくらいやっていますか

A ランニングを始めて約10年です。季節にもよりますが、週に3~4回、一度に1~2時間程度で、距離にすると5~20キロメートル走っています。

Q 始めて変わったこと、良かったことは何ですか

A 健康的な体重維持ができるようになりました。また、免疫力が上がったのか、風邪などで体調を崩すことが少なくなりました。SNSを通じてランニング仲間ができたことも良かったです。仲間と情報共有したり、一緒に走ったりすることで、良い刺激になり、楽しく続けられています。

Q これから始めようと考えている方へ

A 無理はせず、自分のペースで、楽しく走ってください。週に〇回走る、一度に〇キロメートル走るなど目標を立てると良いモチベーションになると思います。

期待できる効果

- 生活習慣病の予防や改善
- 脂肪燃焼(ダイエット)
- 心肺・血管機能の強化
- 持久力・免疫力の向上
- リラックス効果(ストレスの軽減)
- 美肌効果 など



ランニングのポイント

- 始める前と後に準備体操をして体をほぐす。
- 首に負担を掛けないよう、うつむかず頭を真っすぐにする。
- 肩の力は抜き、背筋は真っすぐに、目線は5メートル先を見る。
- 肘は70~110度程度曲げ、腕は身体の横で前後に振る。
- 自然な歩幅で、踵から着地する。
- 鼻呼吸を意識して、オーバーペースを防ぐ。
- ランニングシューズは自分の足に合ったものを選ぶ。
- 無理はせず、足に違和感があるときや、体調が悪いときはやらない。

※初心者の方向けの一般的なフォームなどを紹介しています。



ウォーキングを始めませんか

ウォーキングは、いつでも、どこでも、気軽にできる運動です。糖質や脂肪を燃焼させる有酸素運動で生活習慣病の予防効果など、さまざま効果が期待できます。

期待できる効果

- 生活習慣病の予防や改善
- 骨粗しょう症の予防
- 心肺・血管機能の強化
- 転倒・腰痛予防
- リラックス効果(ストレスの軽減)
- 快調・快眠・快通 など



ウォーキングのポイント

- 始める前と後に準備体操をして体をほぐす。
- 真上から引っ張られているようなイメージで頭の位置を無駄に動かさないようにする。
- 背筋を伸ばし、顎を軽く引き、視線は前方を見る。
- 肩の力を抜き、手は軽く握り、腕は自由(スムーズ)に振る。
- 歩幅はいつもより広めに、踵から着地する。
- 靴は、つま先に少しゆとりがあり、踵はクッション性の高いものを選ぶ。
- 無理はせず、足に違和感があるときや、体調が悪いときはやらない。

実践者インタビュー



ウォーキング歴25年
小川由里さん(谷郷)

Q 始めたきっかけは

A 運動不足を感じたからです。体が重い、肩こりがひどい、お腹が少し出てきたなど運動不足が原因の悩みがあり、健康のためにウォーキングを始めました。

Q どれくらいやっていますか

A ウォーキングを始めて約25年です。週に4~5回、30分程度歩いています。一度に歩きすぎても膝や腰を痛める可能性があるため、無理なくやっています。

Q 始めて変わったこと、良かったことは何ですか

A 健康維持ができています。体が軽くなり、周りからは姿勢が良くなったと褒められるようになりました。また、良い気分転換になり、リフレッシュできます。他にも、ご飯がよりおいしく感じられたり、外出時に歩くことが苦にならなくなったりと、良かったことはたくさんあります。

Q これから始めようと考えている方へ

A 歩くことは一番簡単な運動です。まずは散歩気分ですら15~20分くらい、のんびり始めてみてください。また、無理はしないでください。自分の健康は自分でつくっていきましょう。



健康づくりチャレンジポイント事業

市では、健康づくりを推進するために、健(検)診やウォーキング、健康教室(認定講座)などに参加し、所定のポイントを獲得した方に、行田市商店共通商品券(1千円分)をプレゼントしています。商品券を利用して、心と体をリフレッシュしましょう。※25ページ「みんなの保健室」に対象講座が掲載されています。

申し込み方法など詳細は、市ホームページをご覧ください。

▶問い合わせ 健康づくり課 ☎553-0053



お家でできる「ながちか(長親)体操」

ながちか(長親)体操とは、65歳以上の方がいつまでも元気に暮らすために、平成24年度に作られた本市オリジナルの体操です。

年齢を重ねると弱くなりがちな筋肉を意識して動かし、柔軟性やバランス感覚を高めることにより、身体機能の維持・向上を図ります。体操のやり方は動画でご覧いただけます。

▶問い合わせ 高齢者福祉課(内線278・338)



ながちか(長親)体操キャラクター



ながちかくん かいひめちゃん