



Health

健康づくり

行方市健康増進課（北浦保健センター内）

☎ 0291-34-6200

血管を若々しく保つために ～運動の効果～

蒸し暑い夏が去り、過ごしやすい季節、食欲の秋・運動の秋となりました。
適量食べて体をしっかり動かし、健康でいつまでも若々しくありたいものです。そのためにはどのような運動をすれば良いのでしょうか。

◇運動の種類と効果◇

■有酸素運動

ウォーキングやジョギング、スイミングなどが代表的な運動で、
①心肺機能や循環器の機能を高める
②血管年齢の若返り
③血圧を安定させる 等の効果があります。

■筋力運動

スクワットやかかと上げ、腕立て伏せ等の運動で、
①骨密度を高める
②基礎代謝が増加する
③筋肉の減少を防ぐ 等の効果が期待されます。

■柔軟性運動

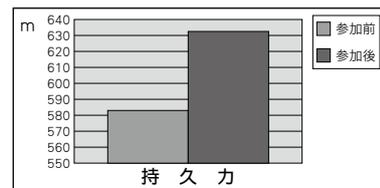
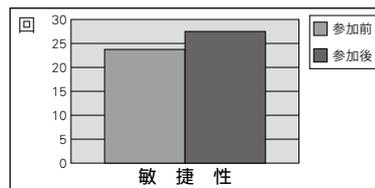
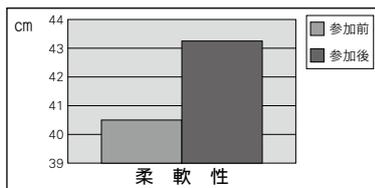
全身のストレッチで、しなやかな動きと
柔らかい体を保持します。



これら3つの運動をバランスよく行うことが健康づくりのためには重要です。

市で実施しているけんこう応援教室は、週1回2カ月間にわたり、ウォーキング・ストレッチ・筋力トレーニングの3つの運動を体験し、教室前後に体力測定を行っています。

※教室前後の体力測定結果〈平成24年度・測定者40名・平均年齢57歳〉



☞ グラフの通り①柔軟性②敏捷性③持久力ともに伸びが見られました。

2カ月という短い期間ですが、8回の教室と自主トレーニングを行うことで、このように運動能力が向上するのですね！



私の健康法

けんこう応援教室参加者 Y・Oさん(50代)

私の健康法は、毎朝行っているジョギングです。けんこう応援教室に参加して「効果的なウォーキング方法」を受講したので意識して歩くようにしたら、皆に「かっこいいね！」と言われてうれしくなりました。

歩く速さがだんだん速くなり、今ではウォーキングからジョギングに変化しました。食事はバランスに気をつけ、野菜をたっぷり摂るようにしたら体調も良好です。教室で体験したエアロビクスがとても楽しく、ストレス解消にとっても良いので、参加できる教室を検索中です。