



少しずつ日暮れの時間が早くなり、秋の気配を感じる頃となりました。季節の変わり目ですので、くれぐれもご自愛ください。

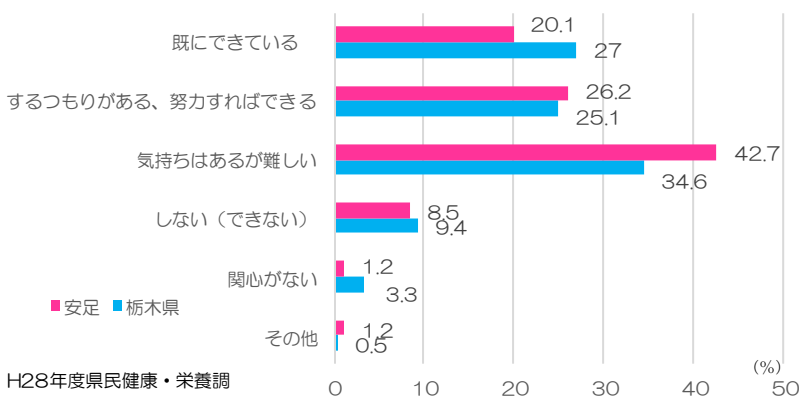
## 今回のピックス その1

## ～9月は健康増進普及月間です～

厚生労働省は毎年9月1日から30日までの1か月間を「健康増進普及月間」と定めています。

生活習慣病（糖尿病、がん、心臓病、脳卒中など）は、日頃の生活スタイルと深く関わりあっています。この機会に自分の生活を見直して、自分に合った健康づくりに取り組んでみませんか。

日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか。



安足地区（足利市・佐野市）は県平均と比較して、日常生活の中で意識的に身体を動かすなどの運動をしている人の割合が少ない状況まる～。



## +10（プラス・テン）に取り組んでみませんか??

厚生労働省の調査によると1日あたりの平均歩数は、過去10年間で、ほぼ全ての年齢層で約1000歩減少しています。

約1000歩のウォーキングは10分程度の運動に相当することから、

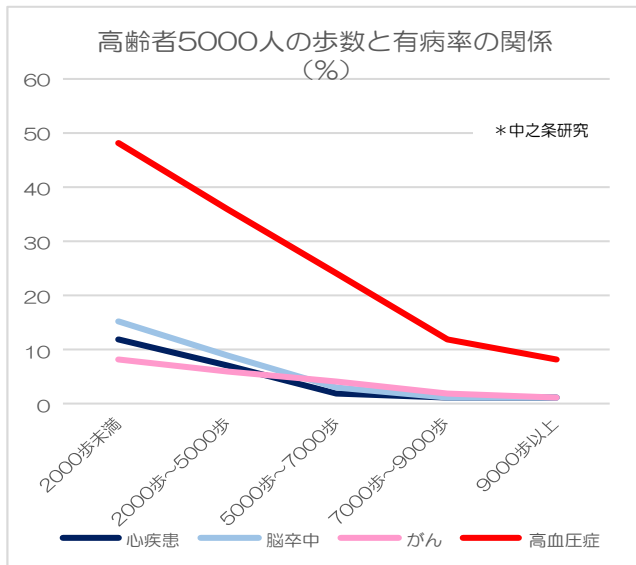
“プラス・テン(+10)” = 「今より10分多く体を動かしましょう」

のキャッチフレーズが生まれました！！

夏の暑さから解放され、ようやく秋色が目立つようになった今日この頃、ぜひ積極的に身体を動かしてみませんか。

普段から、元気に体を動かすことで、生活習慣病（糖尿病、がん、心臓病、脳卒中など）やうつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

## ☆ウォーキングの効果を知っていますか？☆



### ☆ウォーキングを行うメリット☆

一日の歩数と有病率の関係性を見てみると、歩数が少ないほど、病気にかかる割合が高いことが研究で明らかになっています！  
ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

\*中之条町で2000年～2013年まで  
65歳以上の高齢者5000人を対象に追跡調査

## ☆やってみよう！大またウォーキング☆

大またウォーキングでふくらはぎの血流量がアップします！

「足は第二の心臓」と呼ばれていますが、心臓の働きを助ける「ミルキングアクション」と呼ばれるこの機能があるためです。

「最近歩いていないかもしれない」と心当たりがある方は、気候のいい時期に、お散歩や買い物などに出かけてみてはいかがでしょうか。



### 大またウォーキングのポイント♪

- ①背筋を伸ばす
- ②腕は自然に振る
- ③後ろ足でしっかり地面を蹴る
- ④いつもより歩幅を少し大きくする

大またウォーキングを行うことで、ふくらはぎの筋肉の動きが活発になり、血流が促進することで、血管も若返ります☆  
また、膝を伸ばしてかかとから着地することを心がけると、足への負担が軽減します！

栃木県では、気軽に楽しみながら歩くことができるウォーキングコース「**とちぎ健康づくりロード**」を選定しています。距離や高低差に応じて初級者・中級者・上級者向けのコースに分かれており、無理のない範囲でウォーキングを始めることができます。

足利市・佐野市内では現在 **54コース**が認定されています！

URL▷<http://kenkoutochigi.jp/road/>



## ウォーキング実施時の注意点

ウォーキングは危険性の低い有酸素運動といわれていますが、普段から運動習慣がない人は医師への相談や医学検査を実施するなどして、適切な運動の内容や強度について確認し、安全かつ効果的な運動の実践につなげましょう。

ウォーキングでは以下の事項に十分注意して行ってください。

- ☆自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- ☆体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- ☆あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- ☆ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- ☆屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう。
- ☆適度な水分補給を心がけましょう。
- ☆医学検査や体力測定を受けて、運動に耐えられるかを確認しましょう。



出典：長寿科学振興財団HP

## ☆ウォーキング（有酸素運動）とレジスタンス運動を組み合わせると肥満・糖尿病予防により効果的です☆

レジスタンス運動とは、筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動のことです。筋肉量や筋力をつける目的で行います。基礎代謝量をアップし、エネルギーを消費しやすい身体をつくります。

レジスタンス運動は大変多くの種類があります。その中でいくつかご紹介します。

### スクワット運動

スクワットは全身の筋力を強化することができます。  
足を肩幅に開いて立ち、お尻をうしろに突き出すように腰を下ろします。

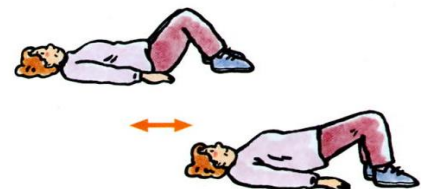


#### 注意点

- ☆膝だけを曲げて行くと、膝がつま先よりも大きく前に出てしまい膝に負担がかかるため、股関節を曲げることを意識します。
- ☆視線は前を向け、重心がぐらぐらしないようにしながら行います。

### 腰上げ背筋運動

背面の筋力は低下しやすく、猫背や肩こり、腰痛など様々な障害を引き起こします。  
仰向けになり、膝を直角に曲げた姿勢から、息を吐きながら腰を持ち上げます。



#### 注意点

- ☆呼吸は自然に続けます。
- ☆腰を上げすぎず低すぎず、首から膝までが一直線の状態を維持します。腰を下ろすときは、首の方からゆっくりと床に下ろすようにします。

出典：長寿科学振興財団HP

# とちぎ健康フェスタ 2018～

目指せ！健康長寿日本一～が開催されます！

日時・場所：平成30（2018）年10月27日（土） とちぎ健康の森  
（宇都宮市駒生町3337-1）

## プログラム内容（予定）

- ☆健康づくり講演会 講師：オリンピック「室伏由佳」さん
  - ☆血圧・骨密度・肺年齢・ロコモ度・頸動脈エコー等の健康測定や、栄養・歯科・お薬等に関する相談ができるブースの出展
  - ☆料理研究家「臼居芳美」さんのヘルシー簡単料理教室や、体にやさしいお弁当等の販売
  - ☆ケナシ奏者Renさんのライブ、キッズダンス、合唱 など
- 当日は「スポーツフェスタ2018」と同時開催予定です！
- ☆「平野早矢香」さんの卓球教室
  - ☆健康ラジオ体操講習会
  - ☆スポーツレクリエーション体験コーナー
  - ☆障がい者スポーツ体験コーナー など



子どもから大人まで楽しめるイベントとなっておりますので、多くの方のお越しをお待ちしています！  
関係機関の方へ・・・住民の方々へのPRをお願いします。

## 今回のピックス その2

## ★安足健康福祉センターからのお知らせ★

8月25日（土）イオンモール佐野新都市にて、栃木県安足健康福祉センター健康づくり推進部会が主催した健康づくりイベントを開催しました！

歯科医師による歯科検診、骨密度・肌年齢測定、野菜の量あてクイズ、乳がん触診モデル体験、スモーカーライザー体験等を行ったまる～。当日はさのまるも遊びに来てくれたまるよ！  
たくさんの方のご来場、ありがとうまる～♪



イベントの様子



発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会

（問い合わせ：部会事務局 安足健康福祉センター健康対策課 栄養難病担当 0284-41-5895）