

すこやかたより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

足の運動で健康づくり

足は第二の心臓

血液の循環は心臓の働きによって行われています。しかし、下半身の血液は重力の影響で心臓へ戻りにくくなっています。

歩くことで足の裏や筋肉を刺激し、下半身の血液循環を良くしましょう。

ウォーキングの効果

足を動かすことで、体内のさまざまな組織が活発に働き出します。

老化防止 - 足の筋肉が活発に動くことで大脳が刺激され、脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぎます。

肥満防止 - 多くの酸素を体内に取り入れることで、効率よく体脂肪を燃焼させることができます。

ストレス解消 - 屋外を歩くこ

とで気分的なりフレッシュ効果が得られ、自律神経系のバランスを整えます。

生活習慣病予防 - 無理なくできる有酸素運動で、心臓病、動脈硬化、肥満などの生活習慣病の改善運動として最適です。

ウォーキングは身体への負担が少ないため、誰でも気軽に始められる運動です。

運動不足の人は1日10分でも多く歩いてみることから始めましょう。

運動する時間がなかなかとれない人は、通勤や買い物を利用して歩いてみると良いでしょう。

ウォーキングの後の疲労回復にはマッサージが効果的です。マッサージのポイントは、心臓より遠い部位から近い部位へと順番にもみほぐしていくことです。

簡単マッサージで疲労回復



親指の腹を使って張っている筋肉を指圧します。



ふくらはぎなどは両手で筋肉をつかみ、両手でこねるようにします。



足の指と手の指で握手して、足の指を広げます。



足裏のマッサージにはゴルフボールなどを利用すると効果的です。



手を握り第二指関節の出っ張りを利用して刺激します。

お知らせ

健康教室(ウォーキングコース、アクアウォーキングコース)

日ごろ運動不足を感じている方、体重が気になる方、仲間と楽しく運動を始めてみたい方などぜひ参加してください。

ウォーキングコース

日時 8月31日～12月14日

全6回コース

時間 午前9時半～午前11時半

場所 保健センター

講師 健康づくりリーダー

アクアウォーキングコース

日時 9月6日～11月1日

全8回コース

時間 午前9時半～午前11時半

場所 半田福祉ふれあいプール

講師 健康づくりリーダー

料金 3,200円

(プール使用料)

参加にあたっては、誓約書、問診票、通院中の方は医師意見書が必要です。申し込みのあった方には、保健センターから通知します。

健康体操のつどい

月に1回「健康体操のつどい」を開き、ウォーキングやストレッチ

を楽しんでいます。体を動かす気持ちの良さを体験してみませんか。どなたでも参加できます。家族で参加してください。

開催日 毎月第2木曜日

時間 午後7時半～午後9時

場所 英比小学校体育館

