



衛生委員会だより 10月号

令和6年



秋といえば

「食欲、芸術、スポーツ、読書・・・」の秋

気象庁の発表によると今夏（6月～8月）の日本の平均気温は1898年の統計開始以降、最も高かったと発表されました。

暑さも和らぐ10月には皆さんの「〇〇の秋」を楽しむ外出の機会も増えるのではないのでしょうか。一方で、季節の変わり目による秋バテやダイエット中なのを実りの季節は誘惑がいっぱいと心配の方もいるでしょう。

今回は、秋バテや体重維持にも効果が期待されるウォーキングについて取りあげます。



ウォーキングのススメ

「いつでも、どこでも、きがるに」始められるのがウォーキングです。

それでは歩くことで得られる「効果」、気をつけておきたい「姿勢」や「注意点」につためていきましょう。



ウォーキングの効果

- ・ 脚の骨への適度な負荷→骨粗しょう症の予防
- ・ 血行促進→血圧上昇の予防
- ・ 悪玉（LDL）コレステロールを減らす→動脈硬化の抑制
- ・ 筋力の維持、強化→肥満予防
- ・ 腸の運動を促進→便秘の改善
- ・ 適度な運動→リラックス効果



ウォーキングの姿勢

顔：アゴを引き前方を見る

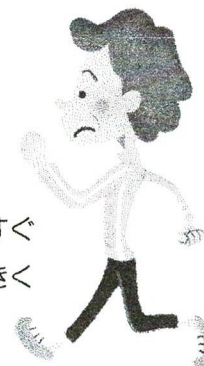
頭：揺れ動かないように

腕・肩：力をぬいて足の動きに
合わせ腕をふる

背中・腰：背筋を伸ばし胸をはる

骨盤：前後に揺れないよう正面を向く

足：進行方向に足先をまっすぐ
振りだし歩幅はやや大きく



ウォーキングの注意点

- ・ 自分の足に合った靴で
- ・ 天候や環境に応じた服装で
- ・ 空腹時や食事直後は避け、水分補給も忘れずに
- ・ 疾病のある方は事前に医師と相談してから

～はじめは無理せず、日常レベルからマイペースに行いましょう～

秋のおでかけ情報

●奈良フードフェスティバル シェフェスタ

日時：10/12（土）～10/20（日）会場：奈良公園 登大路園地

●第76回 正倉院展

日時：10/26（土）～11/11（月）会場：奈良国立博物館

●プライベート美術館

日時：10/19（土）～11/10（日）会場：近鉄奈良駅周辺店舗ほか



社会福祉法人 ならやま会
衛生委員会 担当事業所：朱音