

## 正しい歩行方法

### ①良い姿勢で立つ

体幹を意識して下腹部に力を入れ、左右の肩の高さをそろえます

### ②肩の力を抜く

楽に呼吸ができるようになります

### ③腕は後ろに引くことを意識

肩甲骨を動かすことを意識しましょう

### ④目線は遠く歩く方向に

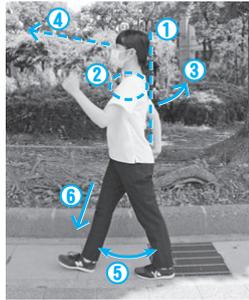
障害物への対応も素早くできます

### ⑤歩幅はいつもより広く

股関節から振り出すようにすると、自然と大きくなります

### ⑥膝は伸ばしてかかとから着地し、足先で地面を蹴る

蹴る力が、自然に前に進む推進力になります



## 認知症予防にも効果的

ウォーキングをしながら頭の体操を行うことで、認知症予防にもつながります。1人でも2人でも気軽にできる体操を紹介します。

- ・しりとりしながら歩く 例) 梅雨→雪だるま→マスク
  - ・引き算しながら歩く 例) 100-3=97、97-3=94
  - ・赤いものを言いながら歩く 例) リンゴ、イチゴ、ポスト
- ※集中しすぎて注意力が散漫にならないようにしましょう

## 交通事故防止に努めましょう

ウォーキングをするときは、交通ルールを守り、交通事故防止に努めましょう。特に日没後は、白っぽい服装で反射材を着用し、ライトを所持して、ドライバーが認識しやすくなるようにしましょう。

また、なるべく歩道のあるコースや車通りの少ないコースを選ぶことも大切です。夜間は、街灯の多い道を選び、交通事故を防ぎましょう。



## 忙しくて時間がない人へ

日々忙しくて時間のない方でも、工夫次第でウォーキングはできます。一般的には、階段を利用する、休憩時間に職場付近を散歩するなどが挙げられます。このほか、通勤方法を見直すことで、月に



1回もしくは週に1回でも歩く機会を作ることができます。

また、その場で足踏みをするだけでも、立派な運動になります。始業前、お昼休み、終業後などに3分間の足踏みをするといった「自分ルール」を決めて、実践しましょう。

## マスクを着用しながらの運動

### 注意点

#### ●熱中症にはご注意ください！

屋内にて複数人で運動を行う際には、飛沫を防ぐため症状がなくてもマスクの着用が必要です。

しかし、これからの季節はマスク内が蒸れて、のどの渇きに気付きにくくなり、適切なタイミングでの水分補給ができず、熱中症のリスクが高くなります。

また、マスク内の温度も上がり熱が体外に出ずこもりがちになるので、マスクを着用したまま運動をする場合は、いつもより熱中症には十分注意してください。

#### ●屋外での運動は、熱中症のリスクが高くなります

屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクを外すようにしましょう。

#### 屋外での運動時の注意点

- ・1人または少人数で実施
- ・すいた時間や場所を選ぶ
- ・他の人との距離をとる

外から帰ったら  
まずは手や顔を  
洗いましょう！



#### ●無理はしないようにしましょう

マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、酸素を取り入れる量が不足して運動強度が上がり、めまいや失神などを起こすことがあります。運動量を減らすなど、負荷を下げる調整をしましょう。また、適宜マスクを外して休憩することも必要です。

ウォーキングなどで地域安全活動を！

## 「さわやかみまもりEye」に登録しませんか

市民協働の地域安全活動「さわやかみまもりEye」には、3月末現在で、約2,600人が登録し、ウォーキングや犬の散歩などを兼ねて、防犯パトロールや児童の登下校の見守りなどを行っていただいています。市は、帽子や蛍光ベストなどの活動グッズの支給、ボランティア保険の費用負担などで、活動を支援しています。地域の安全・安心を守るためご協力ください。

- ◆対象／市内在住・在学・在勤の18歳以上で、月1回以上パトロールできるグループまたは、週1回以上パトロールできる個人
- ◆申込／危機管理室（☎47-7385）へ



## 私たち 歩いて 健康 維持しています



仲間と楽しく  
歩いています

かがやきクラブ  
副会長 矢野 勝博さん

かがやきクラブでは、会員の皆さんと定期的にさまざまなスポーツをしています。週3回行っているグラウンドゴルフでは、毎回2,500歩くらい歩くので、とてもいい運動になります。

また、年2回（今年は1回のみ）健康ウォーキングも開催しています。クラブの活動を通して、たくさん歩くことができますし、仲間と会話しながら楽しくできるので、身体も心も健康でいられます。



手軽にできる  
スポーツです

大垣市スポーツ推進委員協議会  
会長 山田 幸隆さん

同協議会で取り組んでいる「ヘルシーウォーク」に、平成7年に初めて参加し、それをきっかけにウォーキングを始めました。今では、朝晩の30分ずつ毎日歩いています。

「ヘルシーウォーク」では、校区ごとにコースがあり、マップを見ながら個人でも手軽にウォーキングを楽しむことができます。皆さんには、ぜひいろいろなコースを試していただき、見慣れた街並み以外の景色も楽しんでいただければと思います。



健康増進と地域  
安全の一石二鳥

さわやかみまもりEye  
後藤 文夫さん

私たちは毎朝、学校へ行く子どもたちの見守りをしています。学校まで子どもたちと一緒に歩いて見送ってくださる方もいます。興文連合自治会では、月2回、夕方の約50分間で大垣駅通りを中心にパトロールを行っています。子どもたちの安全を守るだけでなく、私たちの健康も守られているかもしれませんね。

まずは一歩、外に出るきっかけづくりが大切だと思います。