



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第149号
令和6年5月1日

地域の皆様お元気ですか！！
日々の生活の中で転倒しないように、十分気を付けてください。



ウォーキングの効果

ウォーキングの目的

多くは「健康のため」という目的でおこなわれます。有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

ウォーキングの効果

●高血圧の改善

血中の血圧を下げるタウリンやプロスタグランジンEという物質が増加します。

●心肺機能の強化

心血管疾患のリスクが低下することが明らかになっています。

●骨の強化

運動による適度の刺激でカルシウムの吸収が高まります。また、太陽を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で造られます。

●肥満の解消

ウォーキングなどの有酸素運動は体脂肪の減少につながります。

●脂質異常症・動脈硬化の改善

血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させるといわれています。

●糖尿病の改善

血中のブドウ糖を利用し血糖値を下げる効果があります。

●腰痛の改善

正しいフォームで行うことで、筋力や関節可動域が高まり筋バランスが整いやすくなります。

●リラックス効果

一定時間続けることでリラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。

ウォーキングの注意点(まとめ)

- 自分の体調や体力にあ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に注意しましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。



(健康長寿ネット「ウォーキングの効果と方法」より抜粋)

「地域のお茶の間」(午後の開催無し)

5月24日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「瓢箪の一輪挿し」作り

次月開催日：6月21日(金)



「みんなの憩い」

5月23日(木)

なごみの家 瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次月開催日：6月20日(木)



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3(社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631