

第3弾!!

『ついでついで小諸人』

秋の高原でウォーキングの楽しさ再発見＆ おいしいこもろで健康づくり

今回は「浅間山麓高地トレッキング構想」の一環として、恵まれた高地環境を活かした健康づくりイベントを開催します。

今回のイベントでは、ウォーキングの基本から専門家の指導を受け、楽しく、フォームを確認しながら健康づくりに効果的なウォーキング体験をします。また、ポールを使って歩くコースもあり、興味はあるけれどポールを使った歩き方が分からなかった方など、ぜひこの機会に一緒に歩いてみましょう。

イベント当日は、農産物直売所の出張販売や、地元の農産物を使った加工品を販売している「味工房小諸すみれ」による健康料理の無料試食や足や腰の痛みがあつて、なかなかウォーキングができない人に理学療法士による痛みの相談コーナーを設けています。

秋の休日、一緒に楽しく健康づくりをしませんか。

◆開催日 10月1日(土)

◆場所 天池総合運動場及び1,000m林道

◆内容

(1)ウォーキング体験

午前9時30分～正午

①ノーマルコース(定員40名)

②健脚コース(定員40名)

※約7km歩きます。

講師…小諸厚生総合病院

佐藤 美智子理学療法士ほか

(2)ポールを使ったウォーキング体験

午前9時30分～正午

定員20名

講師…株式会社キザキ

(3)農産物直売・

健康食の無料試食コーナー

午前11時～午後1時

(4)足腰痛み相談・健康相談・

ロコモティブシンドローム

チェック・姿勢チェックコ

ーナー

午前9時30分～午後1時

◆申込方法

(1)と(2)は、電話でお申し込みください。

(3)と(4)は、申込み不要です。

会場に直接お越しください。

◆申込期間

8月15日(月)～9月15日(木)

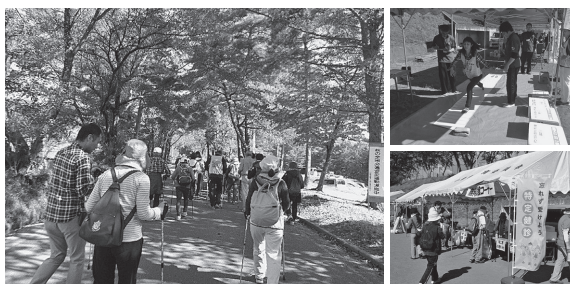
申込みは先着順で、申し込み

みされた方には後日詳しい

案内を通知します。

◆参加費 無料

◆問い合わせ先 健康づくり課



小諸(コモロ)は ロコモ予防でめざせ健康長寿!

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)は略称「ロコモ」と呼ばれ、運動器(骨・関節・軟骨・椎間板・筋肉など)の障害が起こり、立ったり歩いたりする機能が低下している状態のことを言います。骨折、骨粗しょう症、変形性関節症などがあると、痛みが出たり、関節の動く範囲が狭くなったり、やがて歩くことが難しくなって日常生活に不便を感じて要介護状態になってしまいます。日頃から足腰を鍛えることが大切です。

ロコモの予防のポイントは2つ

(1) 日常生活に運動習慣を取り入れましょう。ストレッチ、ラジオ体操などでも良いです。椅子に座って片足を伸ばしたまま上げるだけでも太ももの筋トレになります。また、毎日の生活に+10(プラステン)、つまり今の生活に10分多く身体運動を取り入れてみましょう。たとえば歩幅を広くして速く歩く、家事の合間やテレビのCM中にストレッチ、仕事の休憩中に散歩、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使うなど、少しの運動でも積み重ねていくことが大切です。

(2) 食生活にも注意しましょう。肥満は足腰に負担がかかりますし、過度なダイエットは骨や筋肉量が減ってしまいます。高齢者は特に低栄養により要介護状態になる危険が増します。主食・主菜・副菜を揃え、いろんな食材を使って美味しくバランス良く食べましょう。

