

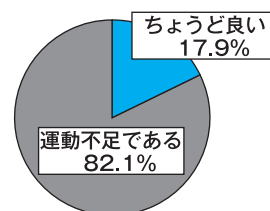
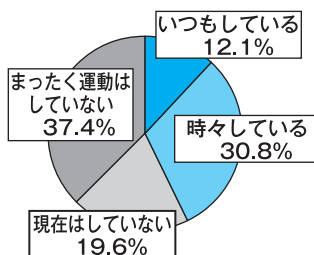
気軽に運動 始めませんか？

今月は

保健師 大橋 朗です

町では、上ノ国町健康増進計画に基づき、町民の方が日頃から気軽に身体を動かし、運動を習慣化することを目標にしています。しかし、町民20～70歳代へのアンケート結果からは、「まったく運動はしていない」と「現在はしていない」の合計は57.0%と半数以上の方は生活習慣に運動は組み込まれていません。また、82.1%の方は運動不足であると感じています。そこで今回は、気軽に楽しく運動を始めることができるように施設や教室を紹介します。

■運動をどれくらいしているか(成人) ■運動不足と感じている人の割合



上ノ国町スポーツセンター

7月1日、上ノ国町スポーツセンターがオープンしました。町民の方は、以下の施設を無料で使用することができます。

①ランニングデッキ

スポーツセンター2階には、センター内を1周するランニングデッキがあります。1周は160mあり、天候に左右されることなく、ランニングやウォーキングに取り組むことができます。今まで、雨や雪の影響でウォーキングが長続きしなかったという方には、特にオススメです。また、1周が160mとはっきりわかるので、何周(何m)歩くという目標を立てやすく、疲労感や体調に合わせて周数を変更するのも良いですね。仲間と歩きたいという方には、上ノ国ウォーキングクラブ(干場清保会長)もあります。スポーツセンターでは雨天時や冬季を中心に活動をする予定です。



②トレーニング室

トレーニング器具が最新の物に入れ替わり、ランニングマシンやベンチプレスなど9種10台が設置されています。こちらでも歩く・走る器具はありますが、ランニングデッキの利用と大きく異なる部分としては、スピードや傾斜を変更し負荷調整を機械で行えることです。そのため、よりハードなトレーニングをしたいという方にもオススメです。負荷なく使用することもできるので、難しそうだからと敬遠せずに積極的に活用してもらいたいと考えています。器具の使用法もとても簡単です。もしわからないことは管理人へ相談してください。



健康づくり教室(10月～1月にスポーツセンター・健康づくりセンターにて開催予定)

フィットネススタジオジョイ(函館市)より蛭沢亮太先生をお迎えし、健康づくり教室を開催します。

エアロビクスやボクササイズなど有酸素運動や筋トレ、ストレッチなどの運動に加え、栄養の話を交えながら食生活も考えることができる内容となっています。「教室のペースについて行く自信がない・・・」という方も、歩幅や腕の振り方などを調整することで運動強度が調整できます。

また、その都度、蛭沢先生から身体への負荷が大きな方法、小さな方法などもアドバイスがあります。迷っている方は、まずは一度でもいいので、お気軽にご参加ください。(詳しい日程は広報9月号に掲載予定です。)

