

みんなのでスポーツ

LSD(ロングスローディスタンス)

市内では季節を問わず老若男女がウォーキングをしたりランニングを楽しんだりしているのを見かけます。

健康・体力づくりのトレーニングのひとつに長い距離を、時間をかけてゆっくり走るという「LSD(ロングスローディスタンス)トレーニング」があります。

ジョギング中、時間を気にして走ると、すぐ疲れてしまったり、どこかを故障したり、精神的にも開放されずに逆に疲労がたまったりしがちですが、トレーニングはゆっくりと走りしんどくなれば歩いてもいいのです。気持ちに余裕を持ち周囲の景色や季節を楽しみながら走ると気分がよいですよ。

運動強度としては「ゆっくり」という体感です。つまりエアロビクス運動(有酸素運動)の効果により、じわじわと血液が毛細血管までいきわたり血行をよくし血管も強くしてくれます。何よりも精神的にリフレッシュすることができ、ストレス解消にもつながります。

トレーニング方法として、始めは20分を目標に歩いたり走ったりします。スピードを上げることなく歩いてもいいので徐々に時間を延ば

していきましょう。気分の乗らない時や体調の思わしくない時は休みましょう。

走るころはどこでもかまいませんが、水口スポーツの森や信楽の陶芸の森を利用することもいいですね。(道を利用するときは交通安全には、くれぐれも注意してください)

まず、出かけてみましょう。ウォーキングの途中に少しジョギングを混ぜてみます。回を重ねて一時間くらい歩いたり走ったりできるようなになれば、もうあなたは健康アスリートです。服装も、おしゃれなウェアやシューズがたくさん販売されています。思い切っておしゃれをして街に出てみるのもいいきっかけになるかもしれませんね。これからの季節、冷たい空気をたくさん取り込むと、きつとおいしい空気を味わえることでしょう。

健康で充実した人生のためにも！スポーツをしたいけどどこへ行けば？下記までぜひご連絡を！



問い合わせ 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係 ☎ 86-8023 ☎ 86-8380

体を動かして介護予防を

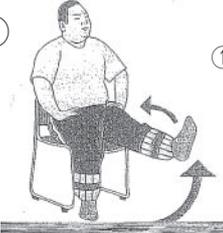
体を動かさずにいると、筋力や骨は年齢以上に衰え、心臓や肺の機能も弱くなってしまいます。特に高齢者はちょっとした段差でつまずいて転倒し、骨折から寝たきりなどの要介護状態になるケースも多く見られます。そうならないためには、少しずつでも体を動かすことが大切です。まずは軽い運動からチャレンジしてみましょう。

足腰を鍛える運動

膝を伸ばす運動

効果

段差の昇り降りや浴槽の出入り、トイレでの立ちすわり、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。

- ①  ①いすに座り、「1、2、3、4」で右膝を伸ばします。つま先もしっかり自分の方に向けてるようにします。
- ②  ②「5、6、7、8」で元の位置まで下ろします。右脚が10回終わったら、左脚も同じように行います。

妊婦健康診査の検査項目を追加

国において妊婦健康診査の標準的検査項目としてHTLV-1(ヒトT細胞白血病ウイルス)抗体検査が追加されることになりました。市でも妊婦健康診査受診の際、HTLV-1抗体検査を公費負担で受けていただけることとなります。手続き等の必要はありません。

かかりつけの産科医療機関で検査受診についてご相談ください。

問い合わせ 保健介護課 健康支援係
☎ 65-0703 ☎ 63-4085