

ラン ウォーク はじめよう! RUN&WALK!

福島和可菜さん ウォーキングのすすめ!

11月4日、第3回逆風ハーフマラソン協賛イベントとして「みなとウォークwith福島和可菜」が開催され、逆風ハーフマラソンゲストランナーで小松島市ふるさとアンバサダーの福島和可菜さんが講演と往復約4.5kmのウォーキングを行い、約40名の方が参加しました。今月は、福島和可菜さんからうかがった、ウォーキングのコツをご紹介します。

一日5,000歩から7,000歩ぐらいの無理のない程度の目標を、毎日では難しくても一週間に数日からでも始めてみると続けやすいのかなと思います。万歩計やこまポンウォークなどの運動アプリをうまく活用して、健康な毎日を送りましょう!



アクティブビューティーのすすめ

ウォーキングやランニングを始めたいけど日焼けが気になる。そういう方も多いのではないのでしょうか。

肌の老化の要因は、加齢によるもの、紫外線ダメージの蓄積による“光老化”の、2種類あり、なんと、約8割は光老化によるとされています。紫外線は年間を通して地上に降り注いでおり、季節や天候にかかわらずケアしておく必要があります。

日焼け止めの効果を最大限にする量と塗り方をご紹介します。手のひらに1円硬貨大をとり、顔の5カ所(両ほほ、額、鼻、あご)におき、顔のすみずみまで丁寧にのばし、なじませます。右ほほに1/3、左ほほに1/3、残りの1/3を額、鼻、あご、で分けるのが目安です。のばせたら、同量(1円硬貨大)をとり、重ねづけします。耳、耳のうしろ、えり足部分も忘れがちです。しっかり塗ってください。腕や足などに塗る場合は、塗りたい箇所に1直線に日焼け止めを引き、円を描くように伸ばしていただくと、むらなく塗ることができます。

日焼けをして、赤くなってしまったら、まずは肌をよく冷やし、熱をしっかり鎮めましょう。次に、保湿効果のある化粧水などで肌をたっぷり潤し、肌を穏やかに整えましょう。

太陽とも上手に付き合い、健康で美しくスポーツを楽しみましょう!

11月4日開催、協賛イベントActiveBeauty講座で説明する
永田桂子さん(資生堂ジャパン株式会社(市連携協定締結企業))



有酸素運動のすすめ

有酸素運動とは、酸素を多く取り入れながら筋肉を動かす運動のことをいいます。主にウォーキングやランニングなど、比較的長い時間継続して行う運動のことを指します。

有酸素運動では、筋肉が活動し血液の中の酸素を利用することから血液循環が良くなります。そのため、心臓や肺の機能が向上します。また、肥満や高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化など生活習慣病の予防や改善に役立ちます。その他、運動を通してストレスの発散やリラクゼーション効果があり、うつや不安な気分の予防や改善が図れます。

さらに、有酸素運動と筋力トレーニングを合わせることによって筋肉量が増加し、基礎代謝がアップしてより効率的に体脂肪を減らすことができます。すぐに有酸素運動を始めることが難しい方は、屋内での体操やストレッチなど軽めの運動から始めてみましょう。ご自身の年齢、運動能力、興味等にに応じて無理のない負荷とペースで行ってみることをおすすめします。

市保健師 小西貴子

お散歩アプリ「こまポンウォーク」こまポンとはじめる健康習慣♪

健康増進を目的とした市が運営するスマホアプリです。こまポンと一緒に歩いて、健康づくりに取り組みませんか? 日々の歩数などに応じて貯まるポイントを電子クーポンと交換し、市内取扱店舗で割引等にご利用できます。

**500円割引クーポンが抽選で当たる
キャンペーン実施中!**
(応募期限12月10日)



市ホームページ
(アプリ)



iPhoneの方
(Appストア)



Androidの方
(Playストア)

インストールはこちらの
二次元コードから♪

市危機管理政策課(市役所4階)
☎ 32・2227 / FAX 32・3522
✉ komapon_walk@city.komatsushima.
i-tokushima.jp



問 || お問い合わせ先

