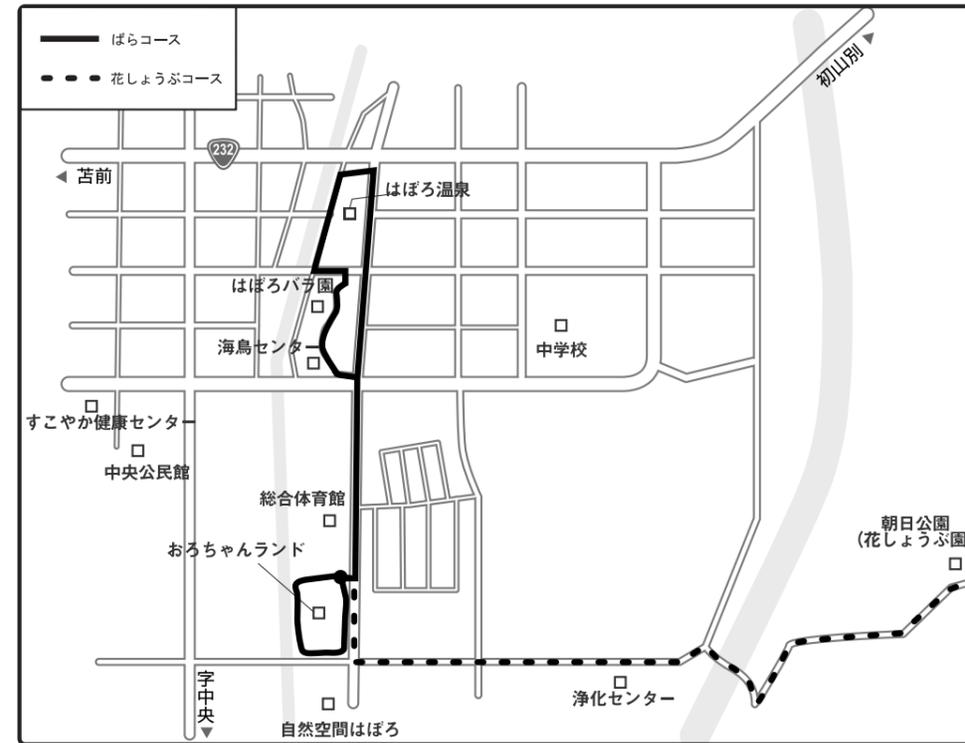


羽幌町すこやかロード

みなさんが気軽に楽しく運動できる環境づくりの一環として『すこやかロード』を設定しました。『すこやかロード』は、みなさんの健康を増進するために北海道と北海道健康づくり財団が主体となつて作られました。身近で気軽に健康づくりを行うためのウォーキングコースの認定をして、地域における健康づくりを盛り上げることを目的としています。今後、ウォーキングマップも作成しますが、すこやかロードを利用して、楽しく健康づくりに励んでみてはいかがでしょうか。



楽しく歩ける 2つのウォーキングコース

認定された2つのウォーキングコースは、どちらも羽幌の特長が盛り込まれている素敵で楽しいコースです。

	はぼろ散歩道 ~ばらコース~	はぼろ散歩道 ~花しょうぶコース~
経路	総合体育館 はぼろ温泉サンセットプラザ はぼろバラ園 おろちゃんランド	総合体育館 朝日公園(花しょうぶ園)
特徴	総合体育館からサンセットプラザを経由し、おろちゃんランドを周回する短めのコース。バラ園には、6月~9月の期間で334種約2,000株のバラが咲いており、一面に広がるバラの色や香りを楽しみながらウォーキングができます。また、晴れている日の夕方には、日本海に沈むきれいな夕日を望むことができます。 (全長 約 1,800m)	総合体育館と朝日公園を往復する長めのコース。コース周辺には自然溢れる広大な水田地帯があり、夏には緑一色の稲の成長を、秋には黄金色に実った稲の収穫を一望しながらウォーキングができます。また、折り返し地点である朝日公園には、色とりどりの花菖蒲が辺り一面に咲いています。ピークは7月いっぱい、31種約1万株の花菖蒲が、コースの半分を歩き終えたみなさんを癒してくれます。 (全長 約 3,600m)

ウォーキングで健康づくり

文=清水 雅代(保健師)

外 出がこちよよい季節になりましたね。今回は、前ページで紹介した「すこやかロード」に合わせ、正しいウォーキングの方法をお伝えします。

なぜウォーキングが体にいいの？

ウォーキングは、ゆっくりと呼吸をして酸素を体内に取り込みながら長時間継続してできる運動(有酸素運動)です。有酸素運動は、筋肉内に酸素を取り込むことで、糖質や脂肪を分解し、肥満を解消したり、生活習慣病の予防効果があります。また、心肺機能が活性化し、血行もよくなるなど、さまざまな健康効果があります。

参考：理想的なウォーキングフォーム



ウォーキングを始める前に

心臓病や糖尿病など持病のある方は主治医に相談しましょう。

膝痛や腰痛など痛みが強い場合は、痛みが治まってから行ないましょう。

自分の足に合った運動靴を履きましょう。

運動中の怪我を防いだり運動効果を高めるために柔軟体操を行ないましょう。また、運動終了後の整理体操も忘れずに行ないましょう。

歩く前に数口水分を取ると運動効果が高まります。運動中、運動後も適宜水分補給を行ないましょう。

ウォーキングとカロリー消費(目安)

普通速度(時速4キロ程度)の場合

$$\text{消費エネルギー量} = \text{カロリー係数}(0.5) \times \text{距離}(km) \times \text{体重}(kg)$$

やや早い速度(時速5キロ)の場合は、カロリー係数1.0で求めます。

(例) 体重60キロの人がすこやかロードを利用した場合

ばらコース	1.8 km	54キロカロリー消費(せんべい1枚程度)
花しょうぶコース	3.6 km	108キロカロリー消費(串団子1本程度)

速度を速めたり、距離を伸ばすことでより多くのカロリーを消費することができます。自分に合った速度で楽しみながら、ウォーキングを行ないましょう。