


# うぐいす



## 1日8000歩・20分の速歩きで健康長寿

これまで健康の為には1日10000歩と言われてきました。しかし、最近の研究では歩数だけではなく、運動強度も重要であることが明らかになりました。

運動強度は「低」、「中」、「高」の3段階に分けられます。低強度の運動では健康にあまり影響がなく、高強度では、疲労の回復に時間がかかり、修復が間に合わないと糖尿病や認知症、ガンなどの重い病気になる可能性が高まるそうです。中強度の運動では、免疫機能を高め、さまざまな生活習慣病の予防や改善に効果があります。

具体的に1分間に120歩で速歩きすると、中強度の運動だと言われています。健康状態を良好に保つためには1日に8000歩、そのうちの20分を速歩きすることが理想です。

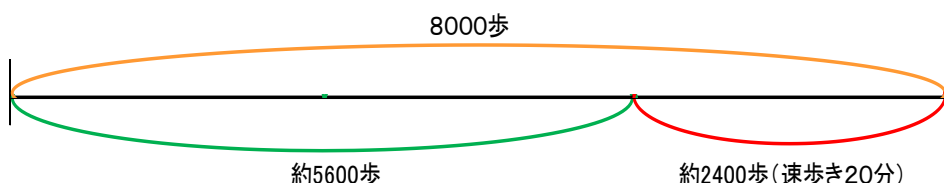
下の表は1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」を表していますので、参考にしてください。

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	●寝たきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症 ●心疾患 ●脳卒中
7,000歩	15分	●がん ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム
9,000歩	25分	●高血圧症(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満



【表の見方】8000歩の場合

8000歩のうち速歩きを20分取り入れるということです。



### 生涯学習課ではみなさんの健康維持、体力増進のお役に立てる取組をしています

#### 出前講座

希望の内容に合わせて講師を派遣し、学習のお手伝いをします。

健康について専門知識をもった職員や軽い運動やニュースポーツをやってみたい場合にはスポーツ推進委員を派遣し楽しく身体を動かすことができます。

#### ニュースポーツ 道具の貸し出し

小さなお子さんから高齢者の方まで、幅広い方に楽しんで頂けます。35種類のニュースポーツの道具が揃っていますので、年齢層や人数、場所などの条件に対応したニュースポーツの提案も任せてください！！

# 社会体育団体紹介

# 丸森町体育協会

丸森町体育協会は丸森町のスポーツの普及及び振興を図るとともに、町民の心と身体の健全な発達に寄与することを目的として、昭和33年7月に設立されました。各地区体育団体・全町的スポーツ団体及び全町的競技種目団体をもって組織されています。齋藤会長は「本会は加盟している団体とコミュニケーションを取りながら、町民がスポーツに親しみやすいように活動を行っています。」とのこと。現在、各地区体育協会8団体、競技種目団体10団体が加盟しています。

主な行事として6月、9月、10月に丸森町健康まつり、2月に町の体育功労者・功績者への表彰式などを行っています。今月の28日(日)にも第75回丸森町健康まつりを開催します。町民グラウンドで「グラウンド・ゴルフの部」、町民体育館で「ソフトバレーボールの部」を実施しますので、各地区代表の選手たちを応援してください！

○丸森町健康まつり開催の様子(※9月の野球、ゲートボールは雨天のため中止)



ビニールバレーの部(6月)



ソフトボールの部(6月)



卓球の部(9月)

健康まつりの際には、スムーズに運営できるように準備を進めています。参加したみなさんがケガなく、気持ちのいい汗を流してもらえたら嬉しいです。

秋の恒例行事となりました  
**ウォークラリー大会**が11月11日(日)に開催されます。申込み締切は10月17日(水)です。申込み、お問合せは生涯学習課まで。

楽しく歩いて  
健康長寿を  
目指しましょう



10月のこよみ

- |        |                            |
|--------|----------------------------|
| 5日(金)  | 丸森町文化財研修会                  |
| 6日(土)  | 齋理蔵の講座(館矢間まちづくりセンター)       |
| 16日(火) | はつらつ学園(語学コース)(丸森まちづくりセンター) |
| 20日(土) | 里山トレッキング(鹿狼山)              |
| 〃      | 丸森町文化財めぐり(町内および新地町)        |
| 23日(火) | はつらつ学園(制作コース)(藍染工房「野風」)    |
| 28日(日) | 丸森町健康まつり(ソフトバレー、グラウンドゴルフ)  |
| 〃      | ジュニア・リーダー後期総会(丸森まちづくりセンター) |
| 30日(火) | はつらつ学園(物語コース)(丸森まちづくりセンター) |
| 〃      | 町外芸術鑑賞(大河原町えずこホール)         |

◇皆様からの情報をお待ちしております。丸森町生涯学習推進本部(教育委員会生涯学習課 TEL 7 2 - 3 0 3 6)