

5月1日現在、鶴岡市には117人の避難者が滞在しており、福島県93人、宮城県24人となっています。

穏やかな陽気が心地よく、外に出て身体を動かすのに最適な季節になりました。今回は、気軽にできる健康づくりとして格好の「ウォーキング」について考えてみましょう。

## 歩かなければ、歩けなくなる



風薫る季節は屋外に出て身体を動かしましょう。ふだんの暮らしに「ウォーキング」を取り入れて歩く運動習慣を身につけ、心身の健康と病気予防に役立てましょう。



### ◆ 歩き始める前に、次のことを確認しましょう

- ① 歩きやすい服装をする
- ② 足に合った靴・靴下をはく
- ③ 準備運動はしっかり行う
- ④ お天気に合わせ運動しやすい時間帯に歩く
- ⑤ 歩く前と運動中に水分補給を行う
- ⑥ 運動中に身体の不調を感じたらすぐに運動を中止する

### ◆ 「ウォーキング」の効果は？

- ① 肥満の解消
- ② 血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪の減少
- ③ 高血圧や血糖値の改善
- ④ 心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防など

### ◆ 「ウォーキング」のポイントは？

- ① 背筋を伸ばす
- ② 大きく腕を振る
- ③ 歩幅を大きくする
- ④ 息が少しはずむ程度の運動を、週2回以上、1回30分以上行う
- ⑤ 運動歩数は、1日5,000歩が目安

鶴岡市では、豊かな自然や里山の風景を楽しみながら歩き、伝統的な食文化も楽しめるてくてく健康「里山あるき」などウォーキングイベントを毎月開催しています。

詳しいことのお問い合わせは、鶴岡市スポーツ課 ☎ 0235-25-8131

## 【5・6月の予定】

5/14 月	5/25 金 <b>天神祭(化けものまつり)</b>
15 火	※ <b>化けものになりませんか？</b> 衣装を無料で貸し出します。 参加者には、特典や記念品がありますよ！
16 水	※ <b>パレードを見に出かけませんか？</b> ふたつのパレードが同時に出発します。
17 木	※ <b>鶴岡天満宮に出かけませんか？</b> 天狗舞・獅子舞が披露されます。
18 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>	※ <b>銘酒コーナーが設置されます。</b> 市内各所で、鶴岡の地酒が振舞われます。
※ 避難者相談であることを伝えてください 14:00~16:00 (要予約)	※ 詳しいことは、同封のチラシをご覧ください。
※ 申込み) 山形法律相談センター ☎ 023-635-3648	問) 天神祭実行委員会 ☎ 0235-25-2111 内線 548
受付時間 平日(水曜日除く) 9:00~17:00 水曜日のみ 9:00~18:30	<b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>
19 土	26 土
20 日	27 日
21 月 <b>こころの健康相談</b> 13:15~14:15 14:30~15:30 <b>会場:にこ♥ふる</b>	28 月
※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などでお困りの方ご相談ください。	29 火
※ 無料ですが、予約が必要です。 鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364	30 水
22 火	31 木
23 水	6/1 金 <b>法律無料相談(山形県弁護士会)</b> <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b>
24 木	2 土
	3 日
	4 月
	5 火
	6 水
	7 木

