

# げんき人

2008  
57

(財)世田谷区保健センター  
世田谷区三軒茶屋2-53-16  
TEL.3410-9101  
平成20年(2008年)7月1日発行

## 運動不足さんのための『ジョギング』はじめての一步



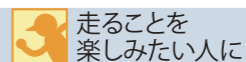
撮影地：等々力溪谷

保健センターのホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

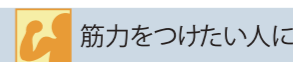
## Information

●世田谷区保健センター健康情報誌「げんき人」は総合支所などの区の施設や世田谷信用金庫にも置いてあります。

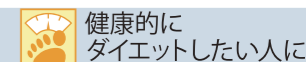
### 特別企画



走ることを  
楽しみたい人に



筋力をつけたい人に



健康的に  
ダイエットしたい人に

### ●理想のカラダづくり支援（おおむね30・40歳代の方を対象に）**無料**

運動不足や健康が気になりはじめた30歳代からの方向けの講座です。

生活改善アクションプログラム	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
めざせ健康マラソン 10キロ走講座	8月 9日～11月 8日	7	午前 10:00～11:30	第2・4土	7月 1日
太極気功でオリエンタル気分! ㉗	8月 9日～11月 8日	7	午後 2:00～ 3:30	第2・4土	7月15日
太極気功でオリエンタル気分! ㉘	8月21日～10月 2日	7	午後 6:30～ 8:00	木	7月15日
スーパーサーキット運動	11月22日～ 3月28日	8	午前 10:00～11:30	第2・4土	10月15日
カラダ引き締め大作戦㉙	11月22日～ 3月28日	8	午後 2:00～ 3:30	第2・4土	11月 1日

### ●元気高齢者支援（おおむね65歳以上を対象に）**無料**

介護が必要な状態にならないために、元気で動ける時から、しっかりと健康づくりに取り組む教室。

基本講座	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
65歳からの元気体操大学 基本講座 夏秋コース㉚	8月 9日～11月 8日	7	午前 9:30～11:00	第2・4土	7月15日
65歳からの元気体操大学 基本講座 冬コース	12月13日～ 3月28日	7	午前 9:30～11:00	第2・4土	11月15日

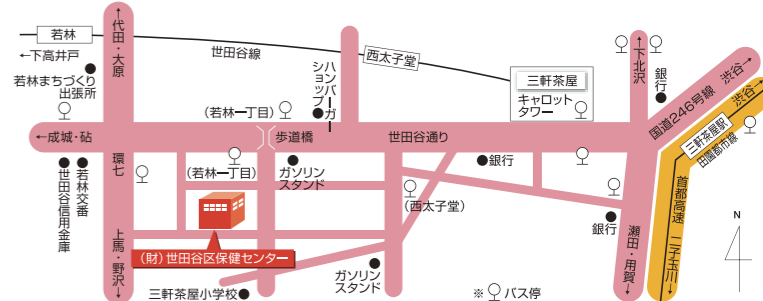
楽々フィットネス（トレーニングマシンを使用します）	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
65歳からの元気体操大学 楽々フィットネス講座 夏秋コース㉛	8月 9日～11月 8日	7	午後 1:30～ 3:00	第2・4土	7月15日
65歳からの元気体操大学 楽々フィットネス講座 冬コース	12月13日～ 3月28日	7	午後 1:30～ 3:00	第2・4土	11月15日

受けて安心、がん検診お気軽にご利用ください。  
胃がん検診は、35歳以上の区民の方、大腸がん検診は、40歳以上の区民の方なら受けることができます。

お申し込みは、まず保健センターへ  
電話かハガキでお申し込みください。

- 大腸がん検診は、ご自宅へ検査器材をお送りします。
- 胃がん検診は、予約制になっています。また、毎月1日発行の「せたがや」(区報)では施設以外で行う胃がん検診のご案内も掲載しています。

### 世田谷区保健センターご案内



## Quiz 本陰で涼しく...!? 絵漢字足し算

木のつく漢字をバラバラにして、イラストにしてみました。  
組み合わせると、どんな漢字になるでしょう？

◎今回の答えは4ページ欄外

### 前回のクイズの答え

問題：このエネルギー、ウォーキングで消費するには？

- たい焼き ● 2時間 8分
- ミニメロンパン (2個) ● 1時間 35分
- 肉まん ● 3時間 50分
- ホットケーキ ● 1時間 23分
- カップ麺 ● 2時間 36分

例		+		=	柏		③		+		=	木?
①		+		=	木?		④		+		=	木?
②		+		=	木?		⑤		+		=	木?

お申込み・お問い合わせは

(財)世田谷区保健センター Tel.3410-9101

〒154-0024 世田谷区三軒茶屋 2-53-16 ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>



# 『歩くジョギング』から始めてみませんか？

健康づくりに効果大のジョギング。でも「走るなんて無理」と最初からあきらめていませんか？ ジョギングは競争ではありません。自分のペースで、自分のために、走ることを楽しみましょう！

## ジョギングは速さよりも、気持ちよさを優先で

ジョギングの「ジョグ(jog)」には「ほぐす」「揺れる」「ゆっくり走る」などの意味があります。苦しくなるほど速く走る必要はないのです。

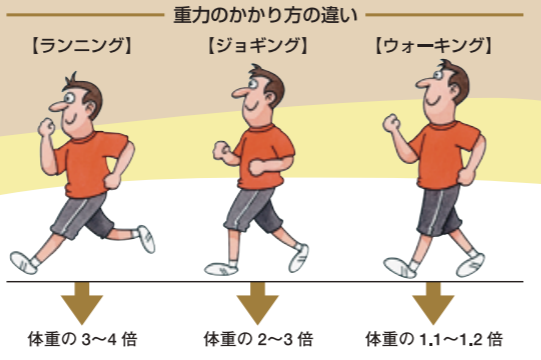
「歩く」と「走る」の違いは、スピードではありません。片足が必ず地面に付いた状態で進むのが「歩く」、両足とも宙に浮く瞬間が軽くなるように歩けるように歩けば、ゆっくりでも立派な「ジョギング」です。

元気な人が頑張って速く歩いたときのスピードは、分速110メートルを超えることもあります。しかし、はじめの1歩は自分にとって「少し速く歩く」程度のスピードで十分です。しかも、身体を揺らすことによって力が抜けてリラックスできるため、急ぎ足で歩くよりも、気持ちよくラクに進むことができるんですよ。



### 十分なストレッチでケガ予防

健康のためのジョギングは、無理をしないことが最も重要です。「走る」という動作は両足が宙に浮くため、たとえゆっくりのつもりでも着地時にウォーキングより強い重力がかかります。そのため関節や筋肉等への負担も大きくなるのです。思わぬケガを防ぐために、十分なストレッチや筋トレを行い、身体にほどよい刺激を与え「歩くジョギング」からスタートするようにならせます。



### 体力・体調に合わせて少しずつ

体力に自信がないときは、筋トレや短時間のウォーキングなどから始めましょう。早足ウォーキングが10分程度続ければいいと思ったら、途中1〜2分、軽く上下に揺らすような『歩くジョギング』にしてみるなど、体力・体調に合わせて少しずつステップアップしていきましょう。保健センターの運動負荷測定<sup>(※)</sup>などを利用して、自分の身体の状態を把握しておくのもおすすめです。

### 翌日の身体のチェックも忘れずに！

痛みが出たら単なる筋肉痛なのか、関節などに炎症を起しかけていないかどうかを見極める必要があります。休んでも痛みがおさまらないときは、医師に相談してください。また、運動途中に痛みを感じたときも、中止して様子を見るようにしましょう。

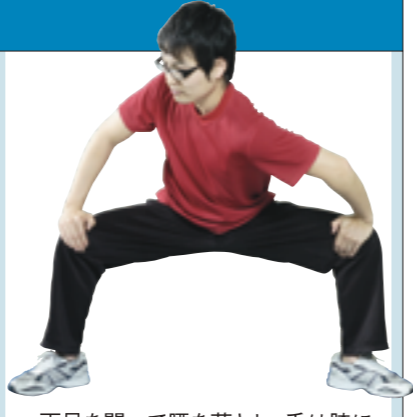


## チェック!!

### 次のような方は医師に相談しましょう

- 治療中の病気がある  
現在治療を受けている場合は、必ずかかりつけ医に相談してください。生活習慣病などでは、肥満改善のため適度な運動が有効とされていますが、医師の指導のもと、適切な運動内容を守ることが重要になります。
- 検診結果で異常が認められた  
治療を受けていないものの、健診で精密検査や医師の指導が必要とされた方。とくに心疾患の疑いや、血圧や血糖値などの数値が高い方は、自己判断で無理な運動をするのは禁物です。まず医師に相談した上で、適切な運動指導を受けましょう。
- 何らかの自覚症状がある  
日常生活の中で息切れや動悸を感じる方や、足腰・関節に痛みを感じる方。その他、気になる自覚症状のある方は、一度受診して相談しましょう。

### 走る前の おすすめ準備体操はコレ!



※運動負荷測定を受けるには健康度測定(P5参照)の受診または主治医の紹介が必要となります。





のんびりと  
風を感じて

ニコニコペースで走りを楽しみましょう

●長続きのコツ

ニコニコペースとは、走りながらおしゃべりができる程度に余裕のあるペースのこと。「力を抜いて」「楽に走り続けられる速度で」「ゆる〜く走る」のが、ジョギングを楽しく長続きさせる一番のコツです。流れていく町の風景を眺めたり、風の爽やかさを感じながら、走ることを楽しんでください。

●背筋を伸ばして力を抜いて

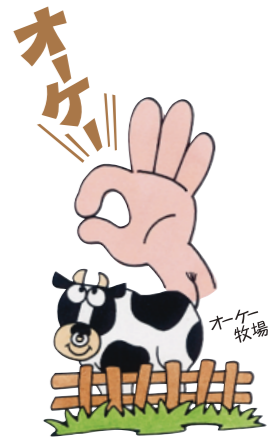
ジョギングでは、背筋を少し伸ばし、身体の揺れに合わせて肩の力を抜き、楽に腕を振りまわす。こうすることで上半身の血行も良くなり、肩こり改善にも効果があります。

●小さな目安・目標を

最初は、いつものコンビニまでとか近所の公園を一周など、

続けることで健康効果もUP!

ゆっくりでも走り続けていると、徐々に身体が変わってきます。走った後のほうが、身体が軽く感じられるようになってくるのです。楽に走れるようになってきたら、少しずつ距離を増やしたりスピードアップしてみてもいいでしょう。脂肪の燃焼や心肺機能の向上、体幹や脚の筋力アップなど健康増進効果が期待できます。しかし、あくまでも健康づくりのためのジョギングです。その日の体調に合わせて、がんばり過ぎないことがなによりも大切です。



簡単に達成できそうな小さな目標を立てて走ってみましょう。つらくなってきたら途中で歩いたり、ストレッチで身体をほぐすなど、無理せず続けられる工夫をしてみましょう。



肩に手をあて、肘を大きくゆっくりと回してほぐしましょう。



電柱などにもたれて足首を持ち、腿や足首の筋肉を伸ばしましょう。



縁石や段差部分に片足をのせ、お尻を引いて膝を伸ばします。

安全に楽しく走るために

姿勢

背筋を伸ばします。姿勢が悪いと、腰に負担がかかります。

肩

肩の力を抜きましょう。

腕

腕を前に押すのではなく、後ろに引く感じで。

膝・股関節

痛みを感じたら、中止して様子を見ること。

着地するとき

足裏全体で地面をとらえるイメージで。



はじめての一步に拍手!

ジョギングにはリラックス効果があり、気楽に走り出してみれば、すぐに爽快感・達成感を感じられることでしょう。しかし、長く続けるためには、自分の体力を過信せず、「ニコニコペース」を守ることが大切です。「始めた自分」に拍手を送り、そして「続けられた自分」を大いにほめて、ジョギングを楽しんでください。もっと本格的に走ってみたいと思ったら、専門家の指導を受けたり、愛好会に入ってみるのもいいですよ。私たち運動指導員にも、お気軽にご相談ください。



世田谷区保健センター 健康運動指導士 中村由紀子

走った後の おすすめストレッチはコレ! (入浴後、おやすみ前も効果的)



寝転んで片膝を両手で抱え、胸に引き寄せます。抱えた足の股関節を緩め、伸ばした側の足の付け根を伸ばします。



寝転んで両手を伸ばし、身体をゆっくりとひねって片足を前に出します。上になった腕は、ゆっくりと円を描くように回します。首すじ・肩・背中・腰・お尻など、多くの筋肉が気持ちよく伸びます。逆方向も行いましょう。



寝転んで両膝を抱え、胸に引き寄せるようにします。ゆっくりと息を吐きながら、腰やお尻の筋肉が伸びるのを意識しましょう。



寝転んで膝を立て、片足の膝裏を手で抱えるようにして持ち上げます。かかとを突き出し脚の裏側の筋肉をじっくり伸ばす感じで。走った後、とくに疲れがたまりやすい部分なので、時間をかけてゆっくり行いましょう。

熱射病に注意し 十分な水分補給を

これからの季節、朝や夕方の涼しい時間帯を選んで走るようにしましょう。また、適度に休憩しながら、こまめに水分補給を。ジョギング時は1時間あたり1~2リットルの水分が体内から失われるといわれています。のどの渇きを感じる前に、早め早めに水分を補給しましょう。



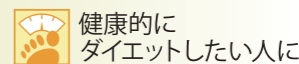
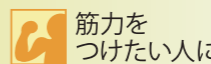
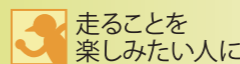
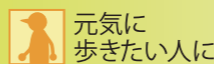
世田谷区保健センターでは、体力レベルに合わせた健康づくり教室を開催しています。詳しくはP5~6をご覧ください。

- 元気に歩きたい人に
- 走ることを楽しみたい人に
- 筋力をつけたい人に
- 健康的にダイエットしたい人に



# 平成20年度 健康づくり教室・コースのご案内

下半期開催予定



## 健康づくり教室

『健康づくり教室』開催日のおよそ2ヶ月前に区報「せたがや」で募集します。  
『健康づくり教室』指導料/1回400円

### ●生活習慣病を予防し、健康づくりをしながらやせたい人のために

個々の検査・測定結果等から目標設定をし、管理栄養士、看護師、運動指導員のフォローを受けながら今後の健康生活の基礎をつくりましょう。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
みんなで楽しくヘルスアップ教室	9月1日～12月15日	12	午後 1:30～ 3:30	月	7月1日
体脂肪を減らして健康的にやせる教室	10月1日～ 3月18日	12	午後 1:30～ 3:30	第1・3水	8月15日
60代のための健康塾	10月28日～12月16日	8	午後 2:00～ 4:00	火	9月1日
60日ダイエット教室	1月19日～ 3月9日	8	午後 1:30～ 3:30	月	11月15日

### ●これから運動をはじめたい人のために

一度はやってみたいかった種目にトライ！これから運動を始めたい方のきっかけづくりにおすすめです。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
元気にしっかり歩く教室	9月5日～11月7日	10	午前10:00～11:30	金	7月1日
ゆったり気功体操教室	11月21日～ 3月13日	16	午前10:00～11:30	金	9月15日
初心者やさしい太極拳教室	12月1日～ 3月23日	15	午後 2:00～ 3:30	月	10月1日
フラダンス & リラクゼーション	12月3日～ 3月18日	14	午前10:00～11:30	水	10月1日
コアストレッチ & トレーニング教室	1月6日～ 3月24日	12	午前10:00～11:30	火	11月1日

### ●足腰の不安・不調や姿勢を改善して元気に生活したい人のために

膝や腰の痛みを予防・改善する体操や、生活時の活動行動に余裕を持って臨める脚力強化を目指します。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
足腰を丈夫にする体操教室	9月17日～11月19日	10	午前10:00～11:30	水	7月15日
ひざ・腰を丈夫にする体操教室	11月7日～ 2月6日	13	午後 2:00～ 3:30	金	9月1日

### ●ちょっと体験してみたい人のために

姿勢改善、腰痛・肩こりの予防・改善に『健康づくり』『身体づくり』のきっかけをつかみましょう。短期体験版。気軽にご参加ください。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
コアストレッチ & トレーニング体験版	11月18日・25日	2	午前10:00～11:30	火	10月15日

### ●体力に自信のない人のために

当センターで運動強度が一番低い教室です。おおよそ80歳前後の方を対象としています。病気やケガ等で体力に自信をなくしている方も、この教室の参加をきっかけに体調を整え、元気に日常生活を送りましょう。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
70歳からの体にやさしい運動教室3期 ◆1	12月1日～ 3月30日	15	午前10:00～11:30	月	9月15日

◆1の教室では低体力者、初心者およびおおよそ80歳前後の方を対象としており、運動レベルは最も低く設定されています。

### ●『食生活の改善』から健康づくりを考える人のために

食事に関する講義が中心です。実物の食品を見ながら、エネルギー量について考えたり、具体的な食べ方についてアドバイスします。身体にいい食品の豆知識など、盛りだくさんの教室です。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
野菜不足が気になる方の食事 ◆2	8月29日～ 9月19日	4	午後 2:00～ 3:30	金	8月1日
カルシウムをしっかりとうろう教室 ◆2	10月20日～11月17日	4	午前10:00～11:30	月	8月15日
コレステロールを減らす食事 ◆2	1月19日～ 2月9日	4	午前10:00～11:30	月	12月15日
塩分やカロリーが気になる方の教室 ◆2	2月17日～ 3月10日	4	午後 2:00～ 3:30	火	1月1日

◆2の教室は健康度測定の受診は不要です。

### ●心にゆとりをもち、いきいきと生活したい人のために

ストレスのしくみを知りましょう。自分のストレスや感情に気づき、自分への理解を深め上手にコントロールしましょう。軽い体操や自律訓練法などで身体もすっきり元気になります。

教室名	期間	回数	時間	曜日	区報掲載予定日
ストレス解消リラクゼーション教室	9月30日～12月16日	12	午後 1:30～ 3:30	火	8月1日
疲労回復教室 ◆2	2月3日～ 3月3日	5	午後 1:30～ 3:00	火	12月15日

◆2の教室は健康度測定の受診は不要です。

## 運動コース

健康づくり教室を終了された方のために一年を通じて毎週開催しています。  
『運動コース』指導料/1回500円

コース	曜日	時間
ソフトエアロビクスAコース	月	午前 9:30～10:25
ソフトエアロビクスBコース		午前 10:30～11:25
のんびり体操火曜・金曜コース	火・金	午後 1:20～ 2:40
のんびり体操木曜コース	木	午前 9:40～11:00
にこにこダイエット火曜コース	火	午後 3:20～ 4:40
にこにこダイエット水曜コース	水	午前 9:40～11:00
ゆったりフラダンスコース	木	午後 1:20～ 2:40
のびのびヨーガコース	木	午後 3:20～ 4:40
中国式体操コース	金	午後 3:20～ 4:40

## マシントレーニングコース

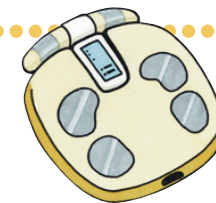
専用のトレーニングマシンを使用します。それぞれのペースに合わせ、全身くまなく筋力を高めましょう。エアロバイクやクライムマシンで気持ちの良い汗を流しましょう。

- (月)～(金)までの午前9時～午後5時  
各回90分入替制 5コース
- 週2回まで
- 初回オリエンテーション有り  
指導料/1回600円(回数券利用)  
回数券/5回券3,000円・11回券6,000円

※健康度測定受診のうえ参加  
※専用マシントレーニングルームで実施  
※『健康づくり教室』『運動コース』との併用可能

## 健康度測定を受けましょう

保健センターでは、18歳以上の区民を対象に健康づくりを目的とした健康度測定を実施しています。医学的検査・体力測定・生活状況の問診結果と、医師による総合判定に基づき、栄養・運動・休養の個人カウンセリングを行い、受診者の今後の日常生活での改善ポイントをアドバイスしています。



### ◆お問い合わせは

(財)世田谷区保健センター Tel.3410-9101 健康増進係まで  
ホームページアドレス <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

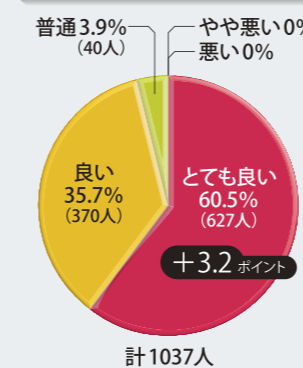
### お申込み方法とご注意

※健康づくり教室・運動コースにご参加の場合、事前に保健センター健康度測定の受診が必要となります。  
※教室ご希望の場合は当選が確定後に健康度測定のご案内を申し上げます。  
※区報掲載日・教室名・期間等に変更がある場合があります。  
随時、ホームページまたは、直接健康増進係までお問い合わせください。

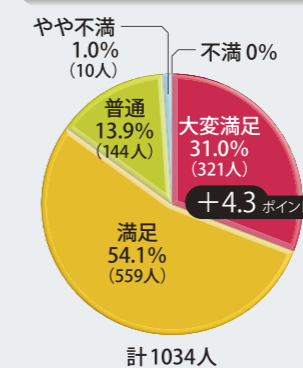
## 保健センター利用者アンケートより

保健センターでは平成18年度より利用者を対象に満足度調査を実施しています。このたび平成20年1月に実施した調査がまとまり、その中から健康づくり教室、運動コースをはじめとする健康部門の集計の一部をご紹介します。

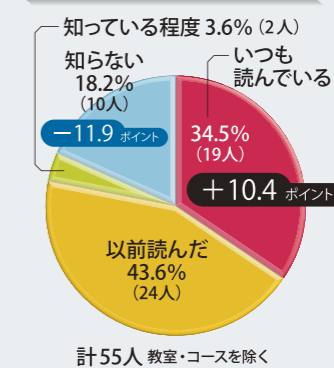
### 事業スタッフの対応について



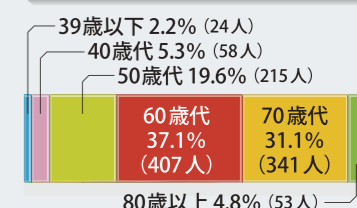
### 全体の印象について



### 「げんき人」を知っているか



### 利用者の年齢



### 利用者の性別



前回と比較し、スタッフ対応については「とても良い」が3.2ポイント、全体印象は「大変満足」が4.3ポイントと、それぞれ上昇しました。また《げんき人》についても「いつも読んでいる」が10.4ポイント上昇、一方「知らない」は11.9ポイント減少。全体的に高い満足度を感じていただいているようです。このほか調査を行った検診・検査部門を含め、これらの結果は今後の保健センターの運営に活かしてまいります。