



クアハウスだより

第374号

歩行速度と健康寿命の関係

「毎日歩いているから大丈夫！」とっていませんか？実は、歩いているだけでは体力や健康を十分に維持できないことがあります。特に、中高年以降は「歩く速さ」が健康に大きく関わるようになってきています。

歩行速度は健康のバロメーター

速く歩ける人は筋力や心肺機能が良好で、認知機能の低下リスクも少ないという研究結果があります。一方で、年齢とともに歩行速度は自然に遅くなりますが、その速度があまりにも遅くなると、転倒や要介護リスクが高まることも指摘されています。

歩行速度セルフチェック

皆さんは、信号機が青になってから点滅し始めるまでに横断歩道を渡り切れますか？信号機は秒速1.0mで歩けば渡り切れるように調整されています。この上で、横断歩道を安全に渡るために必要な歩行速度は、一般的に時速4.8km（約1.3m/秒）と言われています。「青信号の間に横断を終えるのがしんどくなってきた」と感じる方は歩行速度が低下しているサインです。

速く歩くにはコツがある！



- ① 歩幅を広げる
- ② 腕を大きく振る
肘を後ろに引くように振ると体は自然に前に進みます。
- ③ 視線は前方をまっすぐ見る
少し息が弾むくらいの速度を目安にしましょう。

筋トレで歩行速度アップ

- ① 殿筋(お尻の筋肉)
- ② 太腿(大腿四頭筋など)
- ③ 体幹(腹筋・背筋)



「速さ」を意識して日々のウォーキングをより効果あるものにしていきましょう！
※つまずきやすい、ふらつく、息切れするなどがある方は注意が必要です。心配ならかかりつけ医に相談しましょう。

医師による健康講座

藤田クリニック 院長 藤田 敏博 先生

『不整脈って、どんな病気？』

心臓の拍動のリズムが不規則であったり、極端に頻度が多かったり少なかったりする状態を「不整脈」といいます。自覚症状がない人も多く、安静時は症状が出ない場合もあります。

放っておくと脳梗塞や心不全を招くことがある危険な病気です。

日時：5月25日(月) 13:30~14:30
場所：クアハウス今治 5階 畳の間
料金：64歳以下 560円、65歳以上 450円
(施設利用料込み)
会員 無料

第2期 日曜チャレンジ

日程：5月3日・10日・17日・24日・31日
6月7日・14日

※5月10日・24日・6月7日は午前のみ

- ① タオル体操 10:45~11:45
- ② ポールエクササイズ 13:45~14:25
- ③ ベーシックエアロ 14:30~15:10

1クラスのみ参加、①~③までの参加どちらも可能です。

参加料：64歳以下 520円
65歳以上 420円



第87回 健康セミナー ~みつけよう！楽しく続く健康習慣~ ※要申込

■各種測定■ 10:00~14:00

姿勢測定・血管年齢測定・骨密度測定など

参加費：64歳以下 650円
65歳以上 550円

	6月20日(土)	6月21日(日)
午前	①「肩が軽くなる！やさしい肩まわりのケア」 講演・実習 10:15~11:00 健康運動指導士 安野 奈美	⑥「いつまでも元気に歩こう！ ひざの痛み予防とケア」 講演・実習 10:15~11:00
	②③「美しい姿勢でたるみバイバイ ~姿勢改善エクササイズ~」 実習 ② 11:10~11:40 ③ 11:45~12:15	⑦「転ばない体をつくる ~脚力強化トレーニング~」 実習 11:10~12:00 健康運動実践指導者 青山 渚
午後	④「アクティブヨガ」 実習 13:00~13:50 フリーインストラクター 越智 友海 先生	⑧「姿勢で第一印象アップ ~若々しく見える立ち方・座り方のコツ~」 実習 13:00~13:50
	⑤「DISCO WORLD」 実習 14:00~14:50 フリーインストラクター	⑨「姿勢で第一印象アップ ~しっかり効かせる体幹トレーニング~」 実習 14:00~14:50 フィジカル&メンタルトレーナー 窪田 三思 先生

野菜を食べよう 今月の野菜「じゃがいも」

じゃがいもの主成分はデンプンで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。ビタミンCも豊富に含まれていますが、デンプンに包まれているため保存時、加熱時に壊れにくいのが特徴です。芽の部分や緑色の部分はソラニンという毒素を含んでいるため、取り除いてから使いましょう。

☆じゃがいものガレット☆

(材料/2人分)

- じゃがいも 2個(約250g)
- ピザ用チーズ 50g
- 片栗粉 小さじ2
- 無塩バター 10g
- ケチャップ 小さじ2

- ① じゃがいもは皮を剥き、なるべく細く千切りにする。
- ② ①にチーズ、片栗粉を加えてさっくり混ぜる。
- ③ フライパンを中火で熱し、バターをひく。
- ④ ②をフライパンに入れて厚さが均一になるように薄く広げ、形を丸く整える。フライ返しなどで押し付けるようにして焼く。
- ⑤ 時々フライパンをゆするようにして焼き、3分程度焼いたらひっくり返す。さらに押さえつけるようにして焼き、両面がこんがり焼けたら切り分け、ケチャップとともに盛り付ける。

1人分のエネルギー量 215kcal
塩分 0.5g

第二次今治市健康づくり計画「バリッと元気」推進中！
今治市役所 健康推進課 管理栄養士

点検休館のお知らせ

5月12日(火)~5月15日(金)
館内点検のため、休館いたします。
送迎バスも運休です。



◇クアハウス今治◇

〒799-1525 今治市湯ノ浦36番地
TEL 0898-47-0606
FAX 0898-47-0882
HP <http://www.k-i.spa.server-shared.com>
営業時間 10:00~21:30
休館日 火曜日



のぞいてみてね！