

## 保健だより

知っていますか？ 最新運動法  
ノルディックウォーキング

健康推進課  
健康推進係  
☎42・1280

ノルディックウォーキングは、フィンランド発祥の2本のポールを使ったウォーキングです。

年齢性別を問わず気軽に楽しめ、エクササイズの効果が非常に良いことから、近年、日本でも各地に広がっています。

須崎市でも「地域のつどい交流会」「シェイプアップスクール同窓会」で紹介しました。参加者からは、「早く歩ける！」「背筋が伸びる！」といった感想があり、生活に取り入れたいと言う意見も多くありました。

## ノルディックウォーキングの効果



- 歩く姿勢がよくなり、自然に歩幅が広がります。
- ウォーキングに比べて、エネルギー消費量が約40%アップします。
- 両足（特に腰・膝・足首や関節など）にかかる負担が大きく軽減できます。
- ウエストの引き締め効果があります。
- 肩の筋肉への血行が盛んになり、肩こり解消に効果的です。

動作の基本は通常のウォーキングですが、歩行方法の習得のために、専門の教育を受けた指導者による講習を受けて実施することをおすすめします。

須崎市での教室は、開催が決まりましたら広報でお知らせします。



須崎市でも多くの人が体験し、その効果を実感

こんなケシを見つけたら  
福祉保健所まで連絡を！



ケシの仲間は、通常4月から6月にかけて美しい大きな花を咲かせます。その一部には、法律で栽培が禁止されているものがあり、誤って庭先などに植えられている事例があります。  
心当たりのある人は、勝手に抜かず、須崎福祉保健所までご連絡をお願いします。



### ■ 不正ケシの特徴 ■

- ①花びらは一重のものや、八重のものなど様々ある赤、薄紫、白、桃などの色がある
- ②葉は互い違いに茎につき、茎を抱き込むような形
- ③葉や茎にほとんど毛がない

須崎福祉保健所 衛生環境課

☎42・1999