



健康はむら21マスコット  
はむリップちゃん

# 若さと健康に磨きを！ 運動のススメ



平成20年5月18日（日）「はむら健康の日」を実施しました。

天候にも恵まれ、様々なイベントに多くの市民の皆様が参加されました。

ウォークイズラリーに参加された方より、「リフレッシュになりました」「気持ち良く歩けました！」「いい汗をかきました」「知らない羽村がいっぱいありました」などのご意見をいただきました。

そこで、「運動」をテーマにお伝えします！

## 健康づくり推進員が考えた

「うんどう」健康折り句・・・ ※折り句とは、「五・七・五」の句の頭に、文字を織り込んだ句のことです。

うんどうは とのくすりより うんとよい

## うんどうの「うんとよい」のは・・・こんなところ

### 血 糖値

運動を続けたら、  
血糖値が下がりました！  
体は正直ですね。



### ウ ォーキング方法を工夫！

ダラダラ歩きをしていませんか？  
腕を振って、少し息がはずむ  
くらいのペースで20分以上が  
効果的です！



基礎代謝があがり、  
効率よく脂肪燃焼  
されますので、肥満改善  
・予防にも最適です。

### 自 分にあった形で

「犬の散歩を兼ねて」  
「夫婦・親子で気兼ねなく歩く」  
「時間を決めずに時間のあるときに」  
「下校時間に合わせて子ども達  
に声かけしながら」など



続けられる形を  
見つけられるといいですね

### 季 節を感じて

四季折々の花々や  
風景を感じながらの  
ウォーキングは一石二鳥！



## こまめな水分補給を！

運動後の大量補給は吸収されづらく  
尿として排出されてしまいます

水分が一度に吸収される量は  
200～250mlとされています。

\*運動をする前に200ml程度（コップ1杯位）  
を水分摂取することで脱水症状の予防になります。

\*運動中は、15～20分ごとに200ml程度  
（コップ1杯位）の水分補給が理想的です！

