

体験型けんこうセミナー

令和5年11月4日（日）に、山陽小野田市の江汐公園にて「けんこう学校特別企画 スマイル健康ウォーキング」を開催しました。

正しい靴選びと歩き方や体づくり、ウォーキング効果向上につながる食事についての講演とウォーキングをセットにしたセミナーとして実施し、県内各地から45名の方が参加されました。



講義1. 「靴を正しく履いて健康的にウォーキングを楽しみましょう！」

FHA認定シューフィッター 合同会社クレイン 代表 菅沼 淳 氏

靴の選び方や特徴等の説明がありました。

靴ひもの正しい結び方や自分の足に合う靴を選ぶことにより自然と姿勢がよくなり歩き方も変化が現れるようです。何気なく選んで

いた靴も機能性を理解し用途に合わせ自分の足に合った靴を選ぶことで、より快適に歩くことができることが分かりました。



講義2 「正しいウォーキングで健康づくり！」

山口県健康づくりセンター 健康運動指導士 佐伯 義明 氏

準備運動と整理運動、歩く姿勢についての講演でした。実際に体を動かし、ストレッチも指導いただきました。効果的に歩くには、姿勢を意識し足の運び方にも注意が必要とのこと。

正しく歩くことで筋力はもちろん睡眠の向上や脳の活性化など様々な効果が期待できることを知りました。



佐伯先生とウォーキング

30分程度のウォーキング挑戦!!

ストレッチを
してスタート!



歩く姿勢に気を付けて
各自のペースで。

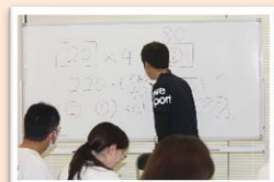


30分のウォーキング
終了あともストレッチ!
これで明日の筋肉
痛も安心。

脈拍測定!
自分に適した運
動量をチェック!



景色を見ながらの
ウォーキングは心も
体もリフレッシュ!



ウォーキング効果向上につながる食事について!」

山陽小野田市民病院 管理栄養士 河村 典子 氏

ウォーキング効果を上げるには、何を意識
して食べたらいいのか等の講演でした。

食べるタイミング、また、ウォーキング前と
後での意識する栄養素等の説明もありました。
改めて栄養を意識した食の大切さを感じました。

ランチボックスとサラダ(200g)で
栄養補給!

解散後、皆さん景色を見ながら
ランチボックスを目と舌で楽しめました!



さばカツサンド&とんかつサンド
サラダ付き



参加者の声

- ・ストレッチの重要性、食事は3食バランスよく食べることが大事ということがよくわかりました。
- ・改めて正しい姿勢、ストレッチの大切さを感じました。これからも意識していこうと思います。
- ・ウォーキングを始めようと手軽な履きやすく安価なシューズを用意していましたが改めて専用シューズの購入を決意しました。ウォーキングを頑張って続けていこうと思います。
- ・靴の選び方からウォーキング前のストレッチ、カロリー摂取の仕方等、どの先生も楽しいお話であっという間に時間が過ぎました。
- ・いろいろな視点からウォーキングについて学ぶことができて大変役に立ちました。もう少し時間があると良かったです。