

私たちの 暮らしと水

特集

ウォーキングのススメ

カラダとココロの健康術

おいしい水の秘密を探る

●お知らせ

- ・ 自然環境を守るために ～下水道への接続のお願い～
- ・ 上下水道局の委託業者がお客様のお宅にお伺いします
- ・ 雨水を有効利用してみませんか？
- ・ 水道フェスティバルを開催します

ウォーキング のススメ



カラダとココロの健康術

最近運動不足を感じている。運動を始めたいけど、体力に自信がない…。そんな人はいませんか？

そんな方は、ぜひウォーキングをはじめてみましょう。ウォーキングは自分にあったペースで無理なく始められるのが特徴です。

しかも水泳やエアロビクス、ジョギングなどと同じ有酸素運動なのです。酸素を十分に取り入れながら、継続的に行うことにより、脂肪が燃焼するなどの効果が得られます。

上手にウォーキングを行って、健康な体を手に入れましょう。



まずは
ウォーキング
アップ!!

いきなり歩きはじめようとしたあなた、ちょっと待って！ウォーキングといえども運動です。怪我や翌日の筋肉痛を防ぐためにも、腱や筋肉をゆっくりほぐしてあげましょう。それに、日頃あまり使わない部分を伸ばしてあげるととても気持ちいいですよ。



ウォーキングの3つのポイント

Point
1

背筋をピンとのばして

胸を張り、あごを引いて立ってみましょう。これが基本の姿勢となります。ウォーキングの時もこの姿勢を意識することで、日常生活でも自然と正しい姿勢が身につきます。

Point
2

着地はかかとから

足はかかとから着地し、つま先で蹴ることを意識しましょう。

Point
3

リズムカルに楽しく

ウォーキングはリズムに乗って行うことも大事です。慣れてきたらちょっとテンポアップしてみましょう。そして、何より大切なのは楽しく行うことです。新鮮な空気を吸ったり、草花を眺めながら歩けば、ちょっとした季節の変化にも気づくことができます。普段は何気なく車で通過してしまう道でも、ウォーキングを楽しみながらだと、新しい発見があるかもしれません。

では
ウォーキング
をスタート
します

上手に 水分を補給 して キレイな体 をつくらう

そして大切になってくるのが水分補給です。実は人間の体の65%が水分でできているということを、みなさんはご存知でしょうか？

水は人間にとって欠かすことのできない大切なものなのです。

運動する30分前までにたっぷり水分をとっておきましょう。そして、ウォーキング中もこまめに水分をとることが大切です。人間は生きていくだけでも常に水分を体外に放出していますが、運動時は汗をかき、さらにたくさんの水分が放出されます。水筒に入れた冷たい水道水を飲みながら、ちょっとひと休みしてみるのもいいかもしれません。

ウォーキングは継続して行うことが大切です。三日坊主になりがちかもしれませんが、自分のペースで楽しみながら行ってくださいね。



ご案内

上下水道局では**6月2日(土)**に水道フェスティバルを開催します。イベントの中で『ウォーキング講座』を行いますので、ぜひみなさんで遊びに来てください。くわしくは裏表紙をご覧ください。

○食のコラム○

ミント水



梅雨に入るこれからの時期、ジメジメして気持ちもすっきりしません。そんなときは『ミント水』なんていかがでしょう？

ミントはご存知のとおり清涼感が特徴のハーブです。中国では古くから漢方薬としても活用され、体によいものとされてきました。特に胃腸の調子を整える効果があるそうです。透明な器に注げば、見た目にも爽やか☆

ぜひ『ミント水』でリフレッシュしてみましょう！！



レシピ

材料 (1人分)

- ・くみたての水道水 200ml
- ・レモン汁 数滴
- ・ミントの葉 5枚

- ①ミントの葉を細かくきざむ。
- ②くみたての水道水に①を加え、レモンを加える。
- ③冷蔵庫でよく冷やし、器に注いだらミントの葉を散らす。