



小城市食育
キャラクター
あーも!くん

特集

おき!あるく ARK宣言

—小城市版健康都市宣言—

あるく
小城市はARK
人を応援します

『おきARK宣言』をご存じですか？

市では、健康なまちづくりを目指して、平成28年7月に「おきARK宣言」を行い、ARKウォークイベントやウォーキング教室などの開催、オリジナル健康体操「おき、あーも!体操」やラジオ体操の啓発・普及などに取り組んできました。



あるく
ARKとは
A→あーも!体操
R→ラジオ体操
K→健康

の頭文字です。

歩くことに加え、あーも!体操・ラジオ体操を行うことで小城市民の健康につなげたいという思いが込められています。

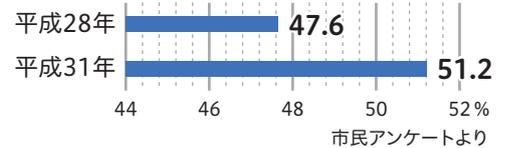
ARK宣言を実施して

「運動やスポーツに取り組んでいる市民の割合」は、ARK宣言を開始した平成28年の47.6%と比べ、51.2%（平成31年）と増えてきています。今後もARK宣言を掲げ、小城市全体で取り組みましょう。

宣言内容

- 豊かな自然を感じながら、歩きます
- 気軽に楽しく、健康体操を行います
- 自分の健康状態を知り、健康づくりに努めます

運動やスポーツに取り組んでいる市民の割合



その結果、運動不足やストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。

しかし、新型コロナウイルス感染症との戦いは長期化が予測されます。コロナと向き合いながら、自分の体と心を守るため



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、各種イベントや大会、教室などを中止せざるを得ない状況が続いています。また、外出する機会が減り、仲間と共に行う運動の実施も難しくなるなど、健康を取り巻く環境は大きく変わっています。



共により新型コロナウイルス感染症に負けない心と体づくりに取り組んでいきましょう。

小城市長 江里口 秀次
えりぐちしゅうじ

には、適度な運動が必要です。コロナ禍の今こそ、「ウォーキング」をお勧めします。私も毎日の日課としてウォーキングに取り組んでいます。市民の皆様が、健康で笑顔輝く幸せな暮らしを続けられますように、今後も「健康のまちづくり」に一歩一歩取り組んでいきます。

健康づくりのために

歩こう

「歩く」ことが健康づくりにどんな効果をもたらすのか、三日月保健福祉センター「ゆめりあ」の田代所長にお尋ねしました。

心身を健康に

歩くことは心肺持久力の向上・維持や、歩く・立つ・起き上がるといった日常生活に必要な生活筋力の維持につながります。

食欲が湧き、適度な疲労でしっかりと睡眠もとれます。さらに軽く息が弾むくらいの有酸素運動は、爽快な気分になる作用や血圧の安定、生活習慣病の改善にもつながるなど、良い効果がたくさんある上に、毎日歩いても問題ありません。

「1日7,000歩が目標」と言われていますが、無理せず楽しく続けられる目標を立てた方が良いでしょう。続けるうちに長く歩けるようになり、自然と距離も伸びてきます。

意識するだけで、日常がウォーキングに!

歩く時間を作るのが難しいという場合は、日常生活での歩き方を意識するだけでウォーキングになります。



ゆめりあ 所長
健康運動指導士
たしろたかや
田代貴也さん

す。人間の体は、なるべくエネルギーを使わないよう、小さく、疲れないように歩くものです。意識して大きく体を動かすと、それだけでウォーキングと同じ効果が得られます。少しの距離でも「ウォーキング」にして歩数を積み上げてみてください。

一人でやるより仲間がいた方が続けやすいので、周りの人に声をかけてみるとか、人に宣言するなど、周りを巻き込むと続けやすいですよ。

コロナ禍での歩き方

運動時にマスクをしていると酸素が十分に入っていないため、酸欠状態になる危険性があります。さらに汗が蒸発できずに体温がうまく下がらない場合がありますので、安全管理のためにはマスクは外しておいた方が良いでしょう。

感染リスクを考慮し、複数で歩く場合は適度な距離を保ち、飛沫が飛ばないように注意しましょう。状況に応じてお互いのことを思いやった行動をし、帰宅後は手洗い・うがいを行い、健康管理を心掛けてください。

歩き方のポイント

この2つを意識することで良いフォームとなり、効果的なウォーキングができます!

腕はしっかり後ろに引く!

腕を前に出すのではなく、後ろに引くと普段使っていない背中の筋肉を使い引き締めることができます。さらに肘を引くことで胸が開き、姿勢も良くなり、全身運動になります。

かかとから着地する!

かかとをしっかり着くと重心が後ろにいき、自然と姿勢も良くなります。無駄な負荷がかからないので長い時間、楽に歩けるようになります。

ウォーキング教室

ウォーキング初心者を対象とした、気軽に参加し楽しめる教室です。

私たちゆめりあのスタッフは、ウォーミングアップのストレッチや、一緒に歩いて安全面でのサポートをしています。いろいろな道を歩くことで新たな発見も得られます。

一人で参加される人も多いため、ぜひお気軽にご参加ください!

11月の予定は本誌31ページをご覧ください。





Let's チャレンジ!!

小城市民ミリオンウォーキング



市ではウォーキングを継続するためのチャレンジを行っています。
いつでもスタートできるので、ぜひ挑戦してみてください！

step
1



ミリオンウォーキング

4カ月で100万歩目指します！
(目安は毎日8千歩)

step
2



セカンドチャレンジウォーキング

8カ月で200万歩目指します！
(目安は毎日8千歩)

step
3



サードチャレンジウォーキング

1年間で250日以上、
1日1万歩を目指します！

市ホームページからダウンロードできる歩数記録表に記入し、達成できたら健康増進課に提出してください。
達成した人には認定証とオリジナルピンバッジを贈呈します！歩数記録表は健康増進課の窓口でも配布しています。



ふくだ かずよし
福田一義さん(77歳)

**目標は小さく！
自分のペースで継続を**

歩くことを日課とし、上記のウォーキングチャレンジを全て達成した福田さん。ウォーキングを始めたきっかけやその魅力を伺いました！

Q ウォーキングを始めたきっかけは？

A 今も続けている剣道の準備運動代わりに歩いたり、走ったりしていたので63歳頃からウォーキングを始めました。

Q 毎日どれくらい歩きますか？

A 7千歩を目標に1時間ちょっと歩いています。仕事の日には5時半頃から歩き、余力があれば夕方にも出かけます。休日は1万歩以上を目標として、月に1度は自宅から清水の滝まで往復で3時間くらい歩きますし、小城歩こう会(自主的グループ)に参加すると1万5千歩くらい歩いています。

小城歩こう会ではいろいろな遺跡の説明を聞くこともできるのが良いですね。

Q 「ミリオンウォーキング」に挑戦したきっかけは？

A 毎日続けるのに適していると思い、2年前に始めました。ミリオンとセカンドチャレンジは順調でしたが、1万歩を1年間継続するサードチャレンジは他の日に歩数の調整ができない上に、夏や冬もまたぐのできつかったですね。

今は「おぎ健康マイレージ」(詳細は本誌6〜7ページ)に挑戦中で、年齢的には3カ月で50万歩の目標なのですが75万歩を目指しています。

Q ウォーキングの効果や魅力は？

A ウォーキングは体調を整えるためにやっていることなので、雨の日でも5千歩くらいは歩き、0にはしないと決めていきます。小さな目標を積み重ねると達成感がありますよ。夫婦で歩くこともあり、春夏秋冬の自然の美しさや、見上げた空に季節の移ろいを感じる時間が幸せですね。

最近、ウォーキングアプリ「SAGATOCO」を職

場の同僚たちと登録しました。みんなの歩数が見られるので励みになりますし、会話のきっかけにもなっています。

Q お勧めの場所やコースは？

A 緑があり、川のせせらぎが聞こえるようなところがいいです。また普段行かないような路地も良いですね。10年歩いていると風景の変化を感じ、懐かしさを感じることもあります。

Q 心掛けていることは？

A 小さい目標を立てて自分のペースで続けるのが長続きのコツです。目標を一つずつ上げてコツコツやっていくと継続できますよ。

Q 今後の目標は？

A 防具をつけて80歳まで剣道をする予定です。教士七段を取得し週2回子どもたちに指導をしているのですが、蹲踞の姿勢は足腰に負担が大きく、防具もつけることかなりの重さになります。歩くことが日々のケアに繋がっているのでウォーキングは続けていきたいですね。



まずは体を動かしてみましょう!



健康づくりのきっかけになればと作成した「ウォーキングマップ」や「おぎ、あーも! 体操」、さらにウォーキングに便利な佐賀県公式アプリをご紹介します!



気軽にできる「おぎ、あーも!体操」



小城市オリジナルの明るい歌と元気の振付で、気軽に楽しくできる体操です。
健康運動指導士による振付の出張指導も行っています。希望者にはDVD、CD、カセットテープを健康増進課で配布しています。YouTubeで動画も見れます。

YouTubeはこちら



小城の道草ウォーキングマップ

市内の見所を楽しみながら巡る20種類のコースを作成しました。距離は10キロメートル以内と歩きやすい距離です。ウォーキングで「健康づくり」と「小城的のいいところ巡り」をしましょう!
マップは健康増進課で配布しています。市のホームページからもダウンロードできます。



ホームページはこちら



佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO(サガトコ)」

毎日の歩数・距離などが記録でき、月ごとの平均歩数や平均距離もグラフ化できる便利なアプリです。全年代・地域・企業・なかよしのランキングも表示されます。
さらに日々の目標歩数を達成したり、健診を受診したりするとポイントが付与され、協力店での割引や景品などと交換できます。



SAGATOCO



アプリのダウンロードはこちら!

iOSの方



Androidの方



アプリについて詳しくはコチラ

SAGATOCO

検索



※アプリのダウンロードは無料です

ラジオ体操

誰もが知っているラジオ体操。実は動きの組み合わせ、構成、長さ、負荷、安全性とどれをとっても考え抜かれた「究極の全身運動」と言われています。
また、有酸素運動なので正しい方法で行うと代謝がアップし、効率的なエネルギー(キロカロリー)消費も期待できます。ラジオ体操第1&第2(約6分)による消費エネルギーは、約20・8キロカロリーで少し早めのウォーキングと同様の強度になります。

