



## クアハウスかけゆだより

平成30年5月号 (第102号)



春から暖かい日が続き、桜の花はあっという間に儂く散り去ってしまいました。殺風景な山々も新緑におおわれポカポカ陽気の中、道を歩けば小川のせせらぎに野鳥の鳴き声が聞こえ、心地いい気持ちになります。

しかしこれからは、気候が不安定な時期です。体調を崩して風邪などひかないよう、規則正しい生活を過ごしましょう。また水分補給を忘れず、熱中症には気を付けて過ごしましょう。



### 健幸まるこウォーキング 参加者募集中

#### 「鹿教湯名所めぐりウォーキング」

(上田市健康づくりチャレンジポイント対象)



空気がおいしい新緑の中、展望台や鹿教湯温泉名所に設置されたスタンプを集めながら、散策します。

申し込み方法 クアハウスかけゆ 電話または来館で (TEL44-2131)

日時 5月19日(土) 9:30~11:30(受付9:15~)

集合場所 鹿教湯交流センター(雨天時交流センターにて軽運動)

参加資格 どなたでも(小学生以下は保護者の同伴をお願い致します)

締切日 5月14日(月)

募集定員 30名程度(参加費は無料です)

持ち物 帽子・飲み物・タオルなど必要なもの(雨天時は室内運動靴)  
その他ウォーキングに必要なもの

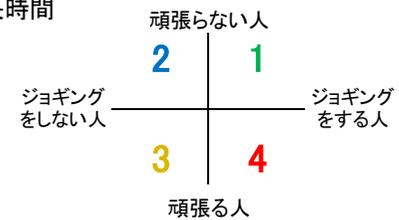


## ジョギングをすると 寿命が延びる



従来、運動習慣のない中高年者が、急に積極的にジョギングを開始するのは危険であるという議論が過去にありました。しかしヨーロッパの大学で最高35年間サンプルをとりつづけ研究した結果男性で6.2年女性は5.6年寿命が延びることがわかりました。

ジョギングの経験のある人の中でも、**4**長時間きついジョギングをする人、**1**マイペースで無理をせず走る人、**2**、**3**以前はしたが今はほとんど走らない人と分類されます。



**1**に該当する人はスローペースまたは平均的なペースで週に1~2.5時間、2~3回に分けて無理せずにジョギングを続けていた人、その人こそ死亡率が一番低く、最も寿命が延びた人だったのです。少し息を切らす程度の適度なペースのジョギングが理想的です。

逆に**4**に該当する人は、頑張ってしまう為、完全に息を切らし、早いペースでジョギングをしてしまう人、その人はせっかく運動をしても、かえって死亡率が上昇します。

**2**に該当する人は頑張らないため為ストレスがたまず、**3**の頑張ってしまう人は精神的にストレスがたまり、かえって寿命が短くなってしまいます。

ジョギングは継続することが大切です。酸素摂取量が改善し運動に適した体に変わっていきます。疲れにくい体になり、ダイエット効果が期待できます。また仲間をつくることにより、メンタルの向上に役立ちます。

まずは「ずくを出して」始めてみるのが大切です。



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ  
営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:15)  
休館日 5/8(火) 5/22(火) 第2・4火曜日  
電話 0268-44-2131 (有) 2-9762