



こんにちは! 松前町地域包括支援センターです!

介護予防編 ～ウォーキングの効果をご存じですか?～

いつでもどこでもできるウォーキング。意外にもジョギングやスイミングと同じ効果があり、最も楽に行うことができ、効果の上がる運動といわれています。

ウォーキングの効能は様々ですが、医学的に立証されているものは8つあります。

- | | |
|-------------------|--------------|
| ① 循環器系の病気を予防する | ⑤ ものわすれを防止する |
| ② 悪玉コレステロールを減少させる | ⑥ 持久力をつける |
| ③ 糖尿病を予防する | ⑦ ストレスを解消する |
| ④ 骨を丈夫にする | ⑧ 肥満を解消する |

効果のあるウォーキングは、まず心拍数にあります。**目標心拍数**は**最高心拍数**の75%の運動が良いようです。ややきつと感じ、息が弾まず、人によっては少し汗をかく程度です。

ウォーキングの時間は20～30分、できれば週に3回は実施することが望ましいとされています。

最高心拍数の目安＝220－年齢
目標心拍数（最高心拍数×0.75）＝（220－年齢）×0.75
 たとえば60歳の人の目標心拍数＝（220－60）×0.75＝120回／分



* 心拍数は一般的に1分間の脈拍数をいいますが、数えるときは時計を見ながら10秒間脈拍を数えて、6倍しましょう。(図)

さあ! 皆さんもウォーキングで、いつまでもいきいきとした生活を送りましょう!

人権フェスティバル開催

松前町では平成17年度から3年間、文部科学省より人権教育総合推進地域事業の指定を受け、学校教育と社会教育が連携して研究と実践をすすめてきました。

その研究発表会を開催しますので、多数ご参加ください。

【人権フェスティバル】

日時 11月11日(日) 13:30～15:10

場所 松前総合文化センター 広域学習ホール

- 内容 ○ 人権コーラス コール・エーデルワイス 岡田カトレアコーラス
 ○ 記念講演 講師 財団法人 反差別・人権研究所 みえ 松村 智広 主任研究員
 演題 「あした元気になあれ」

当日の日程 午前中、「人権教育総合推進地域事業」研究発表会として、松前幼稚園・松前小学校・松前中学校における公開保育・公開授業の後、全体会場（松前総合文化センター）において開会行事、研究発表などを行います。そして、昼食休憩後に人権フェスティバルを実施します。

		(松小10:20)									
9:00	9:35	10:25	10:50	11:10	12:00	12:30	13:30	15:10	15:20		
各会場校		移動	全体会（松前総合文化センター）								
受付	公開授業		開会行事	研究発表	講評	昼食休憩	人権フェスティバル ・人権コーラス ・記念講演	閉会行事			
公開保育											

問い合わせ 教育委員会社会教育課人権教育係 ☎985-4137