

Contents

- 特集 運動で心も体もリフレッシュ 2～5P
- 県立高校再編について 6P
- 原子力の安全対策 7P
- 市職員の給与・勤務条件などの公表 8・9P
- 市有地売却など／意見募集 10・11P
- 職員募集／各種募集、市民自治条例 12・13P
- ほつとにゆ～す 14P・15P
- 人権、地域安全／みどりいっぱいなど 16P・17P
- 市政の動き、年金／市長コラムなど 18・19P
- 健康／健康、子育て 20・21P
- 多文化共生、消費生活相談／文化財 22・23P
- 公共交通／各種相談など 24・25P
- インフォメーション 26P・27P
- 裏表紙 ながはま百景、SMILE 28P

今月の表紙

ゴールめざして全力疾走

写真は、市内の小学校で開催された運動会でのひとコマです。ゴールをめざし、一生懸命走る姿は見ている者に感動を与えてくれます。

運動会と言えば、子ども達にとって秋の一大行事ですが、もしかすると家族の方が楽しみにしているのかもしれない。カメラを構えベストショットを狙うお父さん。大きな声で応援するお母さん。孫の活躍に目を細めるおじいちゃん、おばあちゃん。そしてそれに応えようとする子ども達。皆が一つになった秋の一日でした。

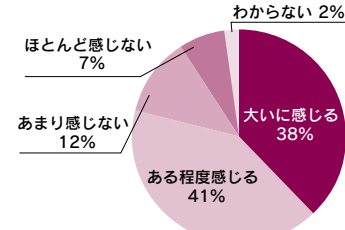


皆さん、日頃から体を動かしていますか。秋はスポーツの秋と言われ、体を動かすのに適した季節です。運動は健康な体を維持し、健全な生活を送るためにもとても大切です。体を動かすことによって、心肺機能や循環機能が維持・強化され、生活習慣病などを予防できます。また日常のストレスから解放されるなど、様々な効果があります。体を動かしたいけれど、「忙しくて時間がない」、「持病があるから」、「しんどそう」、「仲間がいなくて一人では」など、なかなか行動に移せない人も多いのではないのでしょうか。簡単な運動は、年齢や性別など

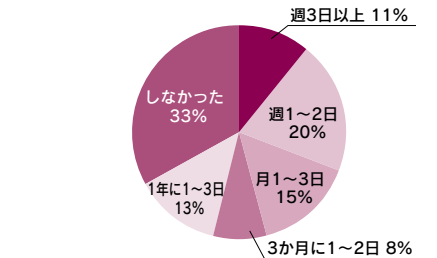
に関係なく、だれでもどこでも気軽にできます。さわやかな秋風と、やわらかな日差しを全身に受けて、体を動かしてみたいかががでしようか。きつと体も心もさわやかに、リフレッシュできるでしょう。さて皆さんは、運動やスポーツに関して、どのような意識をお持ちなのでしょう。平成19年に市が実施した「スポーツに関わる意識調査」を見てみましょう。「あなたは運動不足と感じていますか」（別図1）の質問に対して、「大いに感じる」または「ある程度感じる」と答えた人は79%にもほり、多くの人が日頃から運動不足であると自覚しています。また「運動をどの程度しているか」（別図2）の質問では、「しなかった」人が

33%と最も多く、週3回以上運動している人はわずか11%でした。一方で運動に関しての満足度（別図3）に関しては、「満足している」が16%で、「もっと行いたい」「行いたい」が71%にもほる結果となっています。結果を見ると、多くの人が運動不足と感じているにもかかわらず、実際に運動やスポーツを行う人はあまり多くないこと、しかし、機会さえあれば体を動かしたいと思っている人は大勢いることがわかります。ここでは、そんな皆さんに一歩踏み出してもらえるよう、運動やスポーツの素晴らしさについて紹介します。

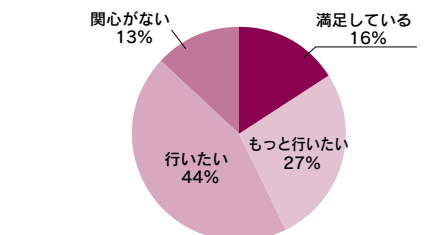
あなたは運動不足と感じていますか (図1)



あなたは運動をどの程度されていますか (図2)



あなたの運動についての満足度はどの程度ですか (図3)



運動する効果はなに?

運動には、生理的効果、精神的効果、社会的効果の3つの効果があるとされています。

- ①生理的効果
運動をするとエネルギーの消費量が一時的に高まります。また、運動を継続すると体力の向上や生理的機能の正常化、生活習慣病の予防に役立ちます。
- ②精神的効果
運動は汗を流す喜びを与え、体力の向上によって健康が向上し、生活の充実感を与え、ストレスから解放する効果があるといわれています。
- ③社会的効果
家族や地域の人々と一緒に運動やスポーツを楽しむことは、家族の絆を深め、仲間づくりの機会などを与えてくれます。人間関係が希薄になっていく現代において、運動を通じたコミュニケーションが増えることは、仲間づくりや良好な人間関係につながり、暮らし

運動にはどんな種類があるの?

運動には、ストレッチや体操などの筋肉や関節を柔らかくする運動と、筋肉トレーニングのように、筋肉を鍛えて強くする運動、そして酸素を吸って体の糖分や脂肪分を燃やす有酸素運動の大きく分けると3つの種類があります。

◇ストレッチ

ストレッチは筋肉の緊張を弛め、血の巡りをよくします。また筋肉痛や疲労物質を解消するため、体の柔軟性を増すばかりではなく、疲労回復にも役立ちます。



◇筋肉トレーニング

鉄アレイやエクスパンダーなど、身近な道具を使うほか、腹筋や腕立て伏せなど自分の重力を筋肉運動の抵抗として使って筋肉を鍛えます。

◇有酸素運動

運動をすると一般に肺や心臓が呼吸して筋肉に酸素を送り込み、酸素1リットルあたり、5kcalの糖分などのエネルギーを燃やします。また全身に酸素を取り込むことによって、体脂肪を効果的に燃焼させるためダイエットに最適であるうえに、体の機能を増進させます。こうした持続的な活動を効率的に支える運動を、有酸素運動と呼びます。運動開始直後は糖質が、20分経過以降は脂肪がエネルギーとして使われる割合が高くなると言われています。よって脂肪燃焼を目的とする場合は、20分以上運動したほうが効果的です。

今日からできる有酸素運動

ウォーキング

ウォーキングは老若男女を問わず、有酸素運動の中で最も手軽に行えて、身体への負担や衝撃も少なく安全な運動です。身体的な効果はもちろん、景色を見ながら歩くことで、気持ちもリフレッシュし、

◇ジョギング

ジョギングは無理のないスピードで走りましょう。始めたばかりの人は5～10分程度、細切れで行っても構いません。慣れてきたら

