

## ～運動編（スポーツ教室&エクササイズ教室）～

# 第4回 知っとる？自分の**血圧**



健康づくり推進本部 生活習慣病グループ（スポーツ振興課） ☎ 65-1303

今年度から、市民の健康寿命延伸を図るため、「健康づくり推進本部」を設置しています。目標を「高血圧予防対策の徹底による健康寿命の延伸」と定め、高血圧について正しい情報を数回にわたりお届けします。

今回は「運動（スポーツ教室&エクササイズ教室）」について紹介します。

### いろいろな運動を試したい、 効果的な運動が知りたい！

高血圧の予防や改善に定期的な「運動」は効果的とは言うものの、いつも同じ運動でマンネリ気味、効果的な運動方法を知りたいという人は、スポーツ教室やエクササイズ教室を利用してみませんか。講師からアドバイスを受けられたり、いつもと違う運動方法を知ることができたりします。



生活習慣病グループ  
高月千里（保健師）

**目標**  
毎日30分！  
血圧には  
「ややきつい」と感じる運動が効果あり◎

### 参加してみよう！ スポーツ教室&エクササイズ教室

市内の体育施設では1年を通じて誰でも気軽に参加できるスポーツ教室やエクササイズ教室を多く開催しており、毎月市政だよりのおしらせ内で紹介しています(P26参照)。どの教室も気軽に始められますので、ぜひ自分にあったスポーツやエクササイズを見つけてみませんか。

#### 【問い合わせ先】

公益財団法人 新居浜市文化体育振興事業団

☎ 33-2180（教室担当 西田・大西）



詳細はこちら▲

スポーツ教室&エクササイズ教室についての  
疑問・質問に私たちがお答えします！  
お気軽にお問い合わせください。



新居浜市文化体育振興事業団  
西田美由紀さん



大西喬充さん

### ★教室紹介 現在開催されているおすすめの教室から一つ紹介します。



水中ウォーキング教室の様子

#### 浮力・抵抗・水圧を利用した水中ウォーキング教室

水中ウォーキングは、続けることで血圧の低下に期待ができる運動です。

水中は浮力があるので腰や関節への負担が軽減でき、けがをしづらいです。また、水圧が心臓へ血液を送る運動（静脈還流）をサポートしてくれます。足腰に不安のある人や運動に慣れない人にもぴったりです。

水中ウォーキング教室は、山根公園屋内にある温水プールで開催されていますので、寒くて動きづらい季節でも快適に運動することができます。



水中ウォーキング  
教室の詳細はこちら