



勝浦市太極拳サークル
随時会員募集中!

美心会だより

新会員のご紹介★

5 月に入会された 3 名をご紹介します。
皆さん一緒に楽しみましょう!



★堀口智子さん

2017 年 11 月に勝浦に移住されたそうです。

入会のきっかけは、程よく体を動かせる習い事を探していた際に、キュステにて案内を見つけて体験に申込みされました。

趣味は、猫の世話をすること。これからは太極拳と言えるようになりたい(*^。^*)とのこと。

皆さんへ一言 楽しく長く続けて行きたいと思えます。これからも宜しくお願いします。

★遠藤陽子さん

堀口さんの妹さんです。堀口さんと同じく 2017 年 11 月に勝浦に移住されました。

入会のきっかけは、キュステでチラシを見て。

趣味は、読書と料理だそうです。

皆さんへ一言 いつも優しく教えてくれてありがとうございます。皆さんとの会話も楽しみの一つです。これからも宜しくお願いします。

★藤田章代さん

勝浦生まれ。仕事で幕張に住んでいたそうですが、結婚相手が偶然勝浦の方で一緒に戻ってそうです。

入会のきっかけは、健康体操教室で知り合った小沢まち子さんの身のこなしが軽いので、何をやっているか聞いたところ太極拳を紹介していただいたとのこと。

趣味は、ご主人と旅行に行く事。

皆さんへ一言 贅肉ばかりで筋力がないので、体幹を強くする為に参加しました。楽しく続けたいと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

速く歩いて病気を予防しよう

歩くことを習慣にして健康増進

長時間継続して歩く有酸素性運動は、歩く時間が長くなるほど脂肪がエネルギーとなる比率が高まります。体脂肪の減少により肥満の解消や、血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防にも効果が期待されています。

これらの効果を得るためには、歩くことを習慣にする工夫が必要です。例えば、歩数計で記録を残したり、ウォーキング教室で仲間を作ったり、大会に出場したり、具体的な目標を立てることが秘訣です。



歩く速さは、健康のバロメーター

2011 年、共同生活をしている 65 歳以上の男女 3 万 4485 人を、6 年～21 年にわたり追跡調査した海外のデータが発表されました。歩く速度が速い人ほど生存率が高く、遅い人ほど生存率が低い結果が示されました。

例えば、65 歳の男性を例にとると、秒速 1.6m (時速 5.76km) で歩行する人の平均寿命は 95 歳以上、秒速 0.8m (時速 2.88km) で歩行する人は約 80 歳、秒速 0.2m (時速 0.72km) で歩行する人は約 74 歳で、この傾向は男女ともに共通し、歩行速度と平均寿命は比例しているという結果が導き出されました。