

# 健康づくりサポーター通信 第20号

平成24年6月 滋賀県湖北健康福祉事務所(長浜保健所)

会員数:367

(平成24年6月20日現在)

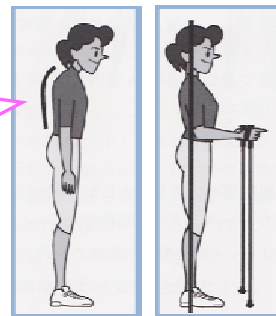
健康づくりサポーター通信第19号で募集しました「サポーターさんからの情報」について、(株)サンクフルハートさん(長浜市高月町)から情報をいただきました。

## 最近よく耳にする、「ノルディック ウォーク」って、な~に~???

4点支持でのウォーキングのため足腰にかかる負担が約25%程度軽減されます。



背筋が伸びた正しいウォーキングでの歩行が可能になります。



上半身を使用した全身運動のため、一般のウォーキングに比べてエネルギー消費量が高くなります。



### <こんな方々におススメ>

- 美しい姿勢でウォーキングをしたい方
- 全身を使用したウォーキングをしたい方
- 筋力トレーニングをしたい方
- ダイエットをしたい方
- ウォーキングの際 足腰が痛い方

一度ノルディック ウォークを体験してみたい方は **こちらまで**

お問い合わせ:(株)サンクフルハート

電話:0749-85-3336 URL:<http://www.kenko-ouen.com/>「健康応援団」で検索

## 熱中症に注意 熱中症の発生は7~8月がピークになります

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

### 注意していただきたいこと、お願いしたいこと

- 暑さの感じ方は人によって異なります
- 高齢の方は特に注意が必要です
- まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけ合うことが大切です
- 節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください

