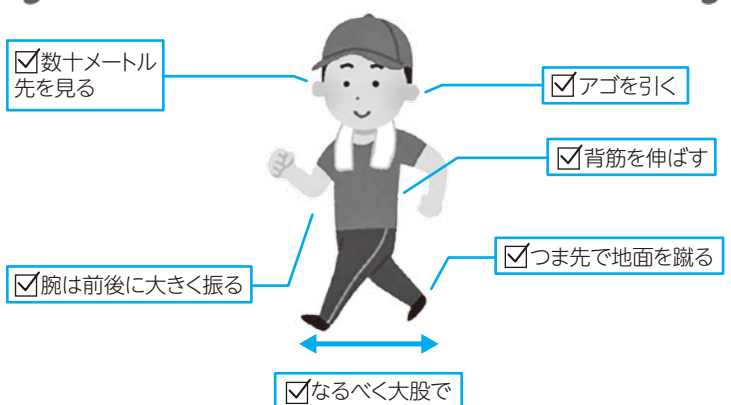


— 知っていますか?正しいウォーキング方法 —



いつでもどこでも気軽にできるウォーキング。ウォーキングには、**体力増強・減量効果・生活習慣病の予防・リフレッシュ効果**などさまざまな効果があります。さらに、正しいウォーキングのポイントを踏まえて行うことでこれらの効果を更に高めることができます。代謝が高まり、運動の効果を感じやすい「運動の秋」にウォーキングを行い、寒さに負けない身体づくりをしましょう。

ウォーキングの正しい姿勢・ポイント



ポイント① 気温の変化に注意しよう

・運動前には準備運動 ・体温調整しやすい服装
寒い時期は思わぬケガに注意が必要です。また、汗で身体が冷えないように工夫しましょう。

ポイント② 無理をせず自分のペースで

・1日8,000歩 ・中等度(速歩き程度)の運動:20分
やり過ぎはストレスになり、免疫効果を下げるリスクがあります。
無理のないウォーキングをしましょう。

参考:健康長寿研究所 中之条研究
スポーツ庁、一般社団法人日本スポーツ栄養協会
公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット

ウォーキングには「あいさい健康ロード」がおすすめです!

愛西市には、桜並木や緑あふれる自然豊かな環境で、楽しくウォーキングができるコースとして、「あいさいさんコース」と「あるこちゃんコース」の2コースがあります。四季折々の愛西市の自然を感じながら、ウォーキングを楽しみましょう。

愛西市には他にも、身近な場所で散策をしながら健康づくりができるウォーキングロードマップがあります。ウォーキングロードマップを活用し、愛西市内をウォーキングしてみましょう。

コースの詳細はこちら→



☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎ (28)5833



歯の健康講座

□コミのひみつ

皆さんは、レストランを探す際に□コミをどのくらい重視しますか?その他のお店ではいかがでしょうか?

今はリアルな□コミだけでは得られないたくさんの情報をインターネット上で得られます。流行語になったインスタ映えにあるように、食べ物や観光地などは肯定的にも投稿意欲が起きます。

しかし歯科をはじめ医療はどうでしょう?無難に痛くなく治療が終わって当たり前、痛みや不快があったときの方が投稿の気持ち上がる分野なのです。例えば歯を抜いて余り痛くなく済んだ場合積極的に吹聴はしませんが、痛み腫れが強かったときは、大変だったとばかりに知人友人に話したくなります。

今年4月、□コミで事実と異なる内容や、理由を付けない最低評価といった投稿が繰り返され、削除を依頼しても対応してもらえないなどとして、医師ら63の個人と団体がアメリカのグーグルに対し、損害賠償を求

める訴えを東京地方裁判所に起こしました。

中には医院側に問題あり...と言う場合もあるかもしれませんが、□コミした人が一方的な誤解曲解思い込みであることも多く見られます。返信する機能はあるものの、ウェブ上では守秘義務の問題や、文面が曖昧で不満を解くまでのことを書けないことが多いです。

よって医療機関の評価は概してマイナスに傾きやすいのです。しかし逆にたくさんの良い投稿がある医療機関もあります。診療所程度の規模なのに100件以上の良い□コミが短い期間に投稿されている場合も見かけます。自然に任せただけの場合、医院への能動的な□コミは多くはありません。マイナス投稿が少しあるくらいが普通なのです。飲食店などで、投稿してくれたら〇% offサービスと謳う場合と同じで、お願いして書いてもらっている可能性があります。決して捏造やサクラではないものの、外部から客観的に判断するには疑問が残ります。

なかなか難しい問題です。**医院選びは単純に判断せずよく考える必要はあるでしょう。**

(海部歯科医師会)