

安全に効果的なウォーキングを 続けるために。



《ウォーキングのおもな健康効果》

○ストレス解消

気分的なりフレッシュ効果が得られます。

○老化防止

脚の筋肉が活発に働き、脳が刺激されます。肩こり、冷え性、美肌効果もあります。

○肥満防止

多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪燃烧させることができます。

○生活習慣病予防

血中脂質・血糖値の改善による生活習慣病の改善が期待できます。心肺機能の向上や血管の弾力が増します。

○骨粗しょう症の予防

無理なく骨に刺激が加わり骨の強化につながります。

《ウォーキング時の注意事項》

○ウォーキング中の水分の補給はこまめに行ないましょう。

○夏場は「つばの広い帽子をかぶる」「通気性のよい服を着用する」、冬場は「保温力の高い服を着用する」「耳あてやマフラーをする」など、暑さ寒さの対策を行いましょ

○つまずきや転倒などに備え、荷物はリュック等に入れて、両手は使えるようにしておきましょう。

○すり減った靴底の場合、特に路面が濡れているところでは滑りやすいので、靴底のチェックもおこないましょう。

○ウォーキング中は、一般歩行者、ランナー、車、自転車等に注意しましょう。また横断歩道を渡る場合は、信号の有無にかかわらず事故防止のため必ず左右を確認しましょう。その他交通事故防止のため、交通ルールを守りましょう。

○体調が悪かったり気分が乗らないときは歩くのを控えましょう。

○普段、体を動かしていない人や疾患のある人は、あらかじめ医師に相談してから始めましょう。

《正しい歩き方》

自分に合った歩き方を！
フォームにはあまりこだわらない！

《ウォーキング時の心得》

- 背筋を伸ばして、人に見られているような意識で姿勢を正しましょう。
- 下腹部に力が入っているようなイメージで歩きましょう。
- 日常生活での「歩き」より、「少し大股」、「少し早歩き」を心がけましょう。



＜腰やひざに痛みがある場合＞

歩幅を広くすると関節にかかる負担が大きくなるので、自分に合った歩幅を見つけましょう。