

ヘルシーなの健康応援ナビ

NAVI

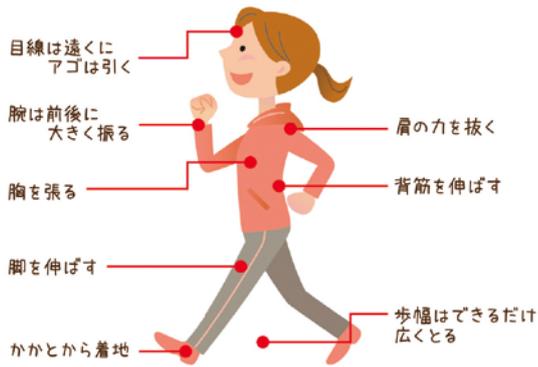


健康課
市役所内
☎23-3515 FAX 23-3810
あつみライフランド
☎33-0386 FAX 33-0319

ウォーキングをはじめよう！

皆さん、最近運動していますか？
運動不足は万病のもと。今回はお手軽に始められる有酸素運動、ウォーキングを紹介します。ウォーキングなどの健康づくりのための外出は、緊急事態宣言中でも不要不急の外出にはなりませんので、ぜひ始めてみてください。

正しいフォーム



正しい姿勢で歩きましょう

ウォーキングを効果的に行うには、ただ歩くだけではなく、正しいフォームで歩くことが大切です。

ウォーキングによる体への効果

- 1 コレステロール値や血糖値が低下する
- 2 脂肪が燃焼し、肥満を解消する
- 3 血管の弾力性が増し、動脈硬化を予防できる
- 4 心肺機能が高まる
- 5 血流が良くなり、血圧が安定する
- 6 筋肉が付き、若々しさを保てる
- 7 骨が刺激され、骨粗しょう症を予防できる



- 1 リフレッシュ効果（自律神経の調子を整えたり、気分転換やストレス解消に効果的）
- 2 認知症やうつ病を予防する（脳細胞に十分な酸素を送り込まれて脳が活性化する）
- 3 程よい疲れで寝付きが良くなる
- 4 仲間とのコミュニケーションを楽しめる

ウォーキングを楽しく続けるコツ

- 1 気負わず、楽しさを味わう
まずは、自分の都合の良い時間に歩いてみましょう。歩くことで「楽しい」「気持ちいい」という思いが芽生えます。このような体験を繰り返すことで「歩くのが楽しいから、また歩きたい」というサイクルができあがってきます。
- 2 楽しみを見つける
自分なりの楽しみを見つけてみましょう。例えば、音楽やラジオを聞きながら歩いたり、自然を感じられるコースを取り入れたりして、四季折々の楽しさを感じるのはいかがでしょうか。



▲ウォーキングマップ

- 3 イベントに参加してみる
ロケイニング in 田原などの市内のイベントに参加する他、本市以外にもさまざまな団体や企業がウォーキングイベントを企画しています。それに参加することで、意外な発見やお気に入りの場所が見つかるかもしれません。
- 4 記録をつける
歩いた距離や時間、感想などの記録をつけることで、振り返りや、やりがいにつながります。

田原市の自然満喫！ウォーキングマップにはさまざまなコースや、絶景スポットがあります。コースごとの距離や消費カロリーも載っています。市健康課、あつみライフランド健康課などで配布していますので、ぜひご利用ください。ウォーキングマップを活用しながら、楽しくウォーキングを続けてみましょう。