

# ヘルシーなの 健康応援ナビ

## NAVI

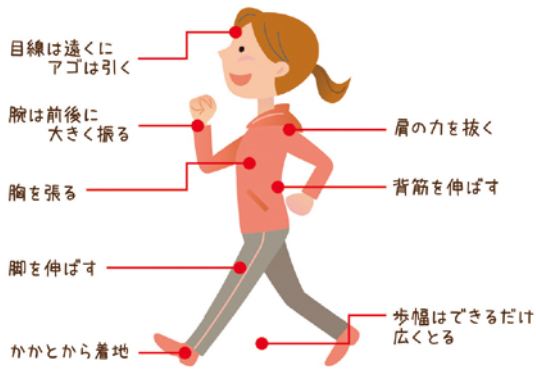


健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 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



### ウォーキングによる心への効果

- 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なったりする）
- 2 認知症やうつ病を予防する（脳細胞に十分な酸素が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む

### 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いきます。
- 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。



### イベントに参加してみる

ロゲイニング 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。

### 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

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。



▲ウォーキングマップ