

家族や仲間と 楽しく 健康づくり



まずは歩くことから始めよう！

「健康のために運動するぞ」と意気込んでみたものの、なかなか時間がとれず、結局何もできなかったなんて経験はありませんか？

そんな方におすすめなのが、『ウォーキング』です。手軽にでき、体への負担も少ないので、思いついたら誰にでもすぐに始めることができます。

さあ、皆さん。今日からみんなでウォーキングを始めましょう！

▶健康課 ☎ 23局 3515

ウォーキングの 健康効果

ウォーキングには次のような効果があります。

● 老化防止

脚の筋肉から脳細胞へ刺激が伝わり、老化のスピードを遅くします。

● 肥満防止

多くの酸素を体内に取り入れることで、効率よく体脂肪を燃焼させることができます。

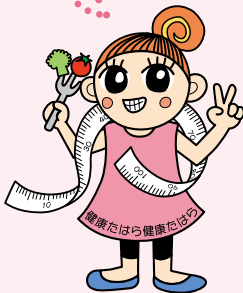
● ストレス解消

屋外を歩くことでリフレッシュ効果を得られるとともに、自律神経のバランスを整えます。

● 生活習慣病予防

無理なくできる有酸素運動なので、心臓病や動脈硬化、肥満予防などの生活習慣病の予防に最適です。

楽しく歩いてストレス解消♪



普段よりあと1000歩 多く歩こう

健康のためには、日常生活も含めて1日1万歩歩くことがよいといわれています。

これは、およそ1000分間のウォーキングに相当します。長時間に感じるかもしれませんが、**続けて歩かず、短時間に分けて歩いても効果があります。**

歩き慣れていない方は、まずは普段の生活に、あと1000歩（約10分）多く歩くようにしてみましょう。慣れてきたら、少しずつ時間を延長してみてください。

効果的な 歩き方

肩の力を抜く

背筋を伸ばす

腕を前後に大きく振る

歩幅を広く

視線を遠くにあごを引く

胸を張る

脚を伸ばす

かかとから着地

