

お財布にも健康にも優しい。

ウォーキングをしよう!

スポーツジムに行く時間がない!

スポーツする機会がない!

そんなあなたもウォーキングならすぐに始められるかも!?

健康課 ☎23局3515

ウォーキングのいいところ!

ウォーキングは、酸素を体内に取り込みながら行う有酸素運動の一つで、手軽で簡単に始められる運動です。運動不足の解消だけでなく、私たちの生活の質も高めてくれて、いいところいっぱいなのです。



畠神社に立ち寄れば、ノスタルジックな雰囲気味わえるよ。



4月下旬、福江高校の下では清田校区が植えたレンゲが見られるよ。



友達や仲間、家族とウォーキングをすると、楽しく続けられるね。

♡こころの効果

- リフレッシュ効果がある
- 自律神経の調子を整える・気分転換・ストレス解消になる
- 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、脳が活性化される
- 寝つきが良くなり、快適な睡眠が得られる
- 仲間とのコミュニケーションを楽しむ



☆からだの効果

- 脂肪が燃焼し、肥満を予防・解消する
- コレステロール値や血糖値が低下する
- 血管の弾力性が増し、動脈硬化を予防する
- 心肺機能が高まり、心拍数が下がる
- 血流がよくなり、血圧が安定する
- 筋力がつき、若々しさを保つ
- 骨に刺激が加わり、骨が強化される

歩くペースの目安(目標心拍数/分)

20歳代	110~135
30歳代	110~135
40歳代	105~130
50歳代	100~125
60歳代	100~120

● 最初は、心拍数100のペースから始めましょう。



効果のある歩き方

- 息がはずむくらいの早足で歩くのが基本
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 腕は前後に大きく振る
- 視線は遠くにあごは引く
- 胸を張る
- 足を伸ばす
- 歩幅はできるだけ広くとる
- かかとから着地