

ウォーキングで元気倍増大作戦

「運動したいと思ってもなかなか始められない…」 「運動が大事なことは分かっているけど、運動する時間が持てない」 「どんな運動を始めたらいいかわからない…」 そんな方にお勧めなのが、いつでもどこでも手軽に取り組めるウォーキングです。

ウォーキングは、心身の健康づくりを目的とした軽スポーツです。特別な準備や道具・施設を必要とせず、誰でも気軽に楽しむことができ、続けることで健康づくりに大いに役立ちます。

このガイドブックは、ウォーキングを始めたいと思っている方や、運動がなかなか続かないと思っている方へ、健康づくりのきっかけとなる情報を紹介しています。

このガイドブックを片手に、無理なく・楽しく・ウォーキングしてみませんか。

目次 CONTENTS

元気倍増大作戦 1

始めてみよう ウォーキング 2

やってみよう 軽運動 3

歩いてみよう さいたま市(浦和) 5

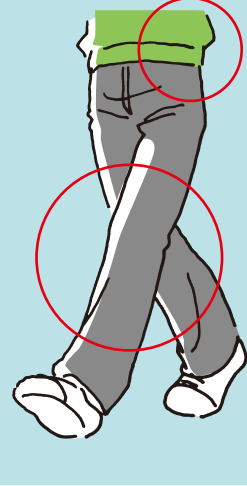

歩いてみよう さいたま市(大宮) 7

歩いてみよう さいたま市(岩槻) 9

聞いてみよう 運動継続できるコツ 11

見直そう 食生活 13

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防	転倒予防・腰痛予防	ストレスの低減
<p>有酸素運動によって呼吸・循環器系が鍛えられるとともに、代謝が盛んになる。</p> 	<p>歩くことで足腰の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われる。</p> 	<p>全身の血行が良くなり自律神経の働きが整う。リズミカルな刺激が脳に作用して気分が爽快になる。</p> 

心がけること

- 疲れたら無理をせず休憩を挟みましょう。
- 体調がすぐれないときは時間を短縮するか、勇気をもって中止しましょう。



歩く前に

膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症など持病のある方は、ウォーキングを始める前に主治医に相談しましょう。