

まずはウォーキングからはじめよう！

はじめる前に

膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症など持病のある方は、運動をはじめる前に主治医に相談しましょう。

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。

効果

生活習慣病の予防

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、代謝が盛んになります。

転倒予防・腰痛予防

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ます。

ストレスの低減

全身の血行がよくなり自律神経の働きが整います。刺激が脳に作用して気分が爽快になります。

ウォーキングのフォーム

- 普段よりも少し早いペースで歩いてみましょう。
- 背筋はまっすぐに、あごを軽くひいて視線は前方に向けます。
- 肩の力を抜き、腕は軽く曲げて力を抜いて振りましょう。
- 歩幅はやや広めに、かかとから着地しましょう。



飲み物やタオル、地図や携帯電話などを持ちましょう。
帽子を着用し、脱水や熱中症に気をつけましょう。
冬はマフラーや帽子を着用するなど寒さ対策を忘れずに。



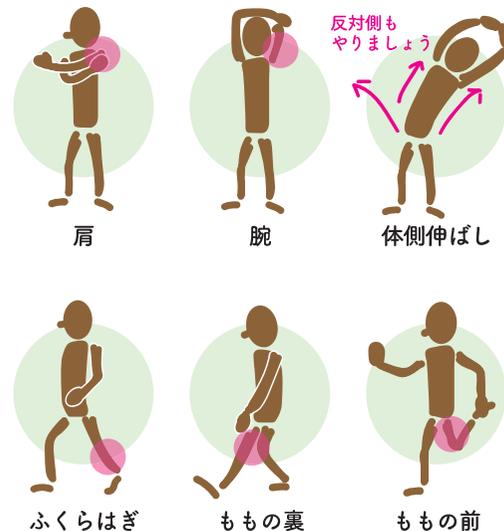
準備運動 整理運動

準備運動は、けがの防止や心臓への急激な負担の軽減、筋肉痛の予防になります。
整理運動は、疲労回復に役立ちます。

ストレッチング

- 反動をつけずゆっくりと伸ばします。
- 気持ちのいいところで伸ばすのをやめ、1箇所を20～30秒間伸ばします。
- 呼吸は自然に、息をとめずに行いましょう。

※ ● 部分を意識して伸ばします。



曲げ伸ばし・回旋運動

- 関節部分を意識して緩やかに大きく動かします。
- 呼吸は曲げるときに吸って、伸ばすときに吐くようにしましょう。

