

『ウォーキングのすすめ』

ウォーキングとは、散歩ではなく運動です。
腕を大きく振り、広めの歩幅で、いつもより早い速度で歩きましょう。
速度が遅いと健康効果はあまり期待できません。
しかし、無理をしては体調を壊すことになりかねません。
自分に合ったペースで楽しみながら歩きましょう。

なぜ、ウォーキングが良いのでしょうか？

1. いつでも、安全に始められ、続けることができる。
2. ストレス性が少なく、心のリフレッシュになる。
3. 体力、年齢に合ったウォーキングができる。
4. 健康づくりに、効果的である。

ウォーキングをすると何に効果的なのでしょう？

1. 骨を丈夫にし、筋力をつける。（老後の寝たきり防止）
2. 記憶力のアップなど、脳の活性化になる。
3. ストレス発散になる。
4. 生活習慣病の予防になる。
（動脈硬化、高血圧の予防などや心肺機能を高める）
5. 内臓機能の向上になる。（胃や腸の動きを良くする）

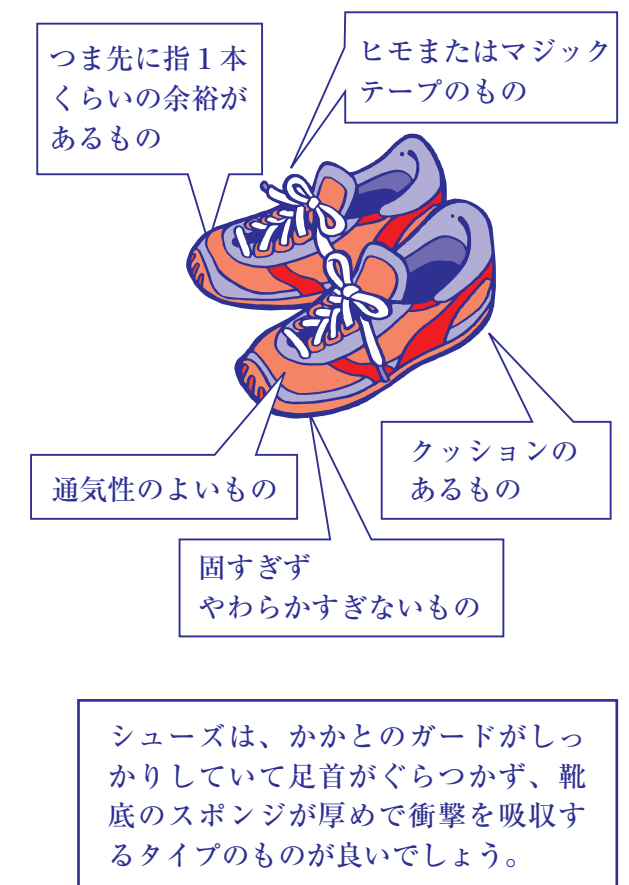
どんな、ウォーキングをするのが良いのでしょうか？

1. 始める前には必ず体調のチェックをして、体調が悪かったり、どこかに痛みを感じた時には、無理をしないで体を休めましょう。
2. 時間は、起床直後、就寝直前、食後30分は避けたほうが良い。
3. 始める前には、準備体操をする。
4. 服装は、動きやすく、通気性の良いもの。
5. くつは、自分に合ったものが良い。
6. ぼうし、水分を忘れずに持って行く。
7. 水分はこまめに補給する。
8. なるべく一人では歩かないようにする。（具合が悪くなった時のため）
9. 通院や薬を服用している人は、主治医に相談する。

●正しい歩行フォーム



●シューズの選び方



発行：平成22年9月
作成：平成21年度健康推進員一同
問合せ先：太宰府市保健センター
☎：(928) 2000