

# みんなで健活!!



【問い合わせ】健康増進課(保健センター ☎282-2797)



## あなたはどんな歩き方? より安全に、効果的に歩いてみましょう!

朝や夕方の涼しい時間にウォーキングを楽しんでいる方をよく見かけます。歩くことは、体の約80パーセントの筋肉を使う全身運動で、いつでも、どこでもできる手軽な有酸素運動です。

正しいフォームで歩いたときの活動量は、意識せずに歩いたときの1.1～1.6倍になるそうです。せっかく歩くなら、より安全に、より効果的に歩いてみませんか。

### ●ウォーキングの効果って?

ウォーキングをすることで、次のような効果が期待できます。

▽血糖値を下げる ▽血圧を下げる ▽善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす ▽内臓脂肪を減らす等の生活習慣病の予防 ▽心肺機能の強化 ▽腰痛予防 ▽骨粗しょう症の予防 ▽ストレスの解消 ▽転倒予防 ▽認知症の予防 など

### ●心掛けてほしいことがあります!

喉が渇いたと感じる前(少なくとも20～30分に1度)に水分補給をしましょう。ややきつと感じても、歩きながら会話ができる程度のペースがお勧めです。疲れたら無理せずに休憩を取りましょう。

### ●先生から指導を受けてみませんか

12月6日(金)に開催する「みんなですこやかウォーキング」では、特別講師から正しいウォーキングの方法を学べます。一人ひとりのウォーキングフォームをチェックしていただけるので、この機会に安全で効果的なウォーキングを習得しましょう。詳細は「広報とうかい」または村公式ホームページ等でお知らせする予定ですので、ぜひこの機会にご参加ください。



頑張らない!ムリせずゆっくりちょこっと運動

「歩く回数が増えるちょこっと運動」

※体調が悪いときは無理をせず、休むことも大切です。体に痛みのある方や持病のある方は医師にご相談ください。

あごを引き、  
視線は20mほど前に

肘を90度に曲げ、  
後ろに引くことを  
意識する

背筋を伸ばし、腰を上下させないようにする

かかとから着地して  
つま先で蹴る

普段より歩幅を5cm広げるイメージで  
※目標は身長-1mです。

### 歩く時間を増やすコツ💡

- ▼近所の買い物には歩いて行く。
- ▼階段を使うようにする。
- ▼駐車場では、入り口から離れたところに車を止める。
- ▼いつもより遠いところにあるトイレを使う。
- ▼近所の友だちとのコミュニケーションは、電話やSNSを通してとるのではなく、歩いて会いに行くようにする。