

身体活動



始めよう！続けよう！ウォーキングで、イキイキ健康ライフ！

ウォーキングにはこんな効果があります！

ウォーキングは、無理なく楽しくからだを変えます。

【生活習慣病予防】

★血圧の改善や善玉コレステロールの増加で動脈硬化を防げます。

【肥満防止】

★効率よく脂肪を燃やし、体が引き締まり軽くなります。

【老化防止】

★脳と筋肉がお互いに刺激しあい、脳細胞が活性化して老化が防げます。骨も丈夫になります。

【ストレス解消】

★気分がリフレッシュし、自律神経系の調子もよくなります。

まずは、続けてみよう 3か月!!

あごを引いて
20~30m先を
見るように。

腕は軽く曲げて
前後にしっかりと
振る。

おなかを
引き締め、
背筋をまっすぐに
伸ばす。

歩幅は身長
の半分
または肩幅の
2倍くらいを目安に、
大股で力強くリズムカルに
タッタッと。
ご高齢の方はひざに
注意して大股には
こだわらずに。

つま先で地面を
蹴るように
踏み出し、
ひざをしっかりと
伸ばしてかかと
から着地。



1日「あと1,000歩」を心がけ10分多く歩きましょう!