

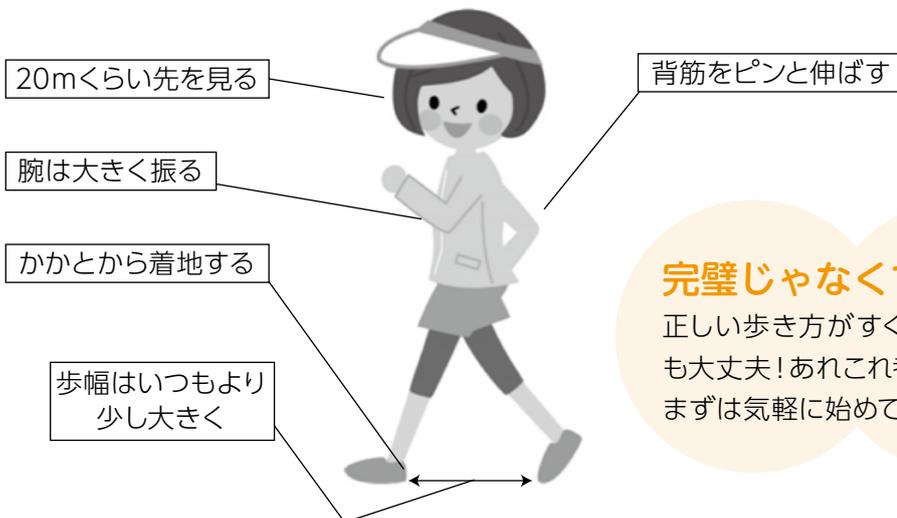


# 今日から始める! ウォーキングのキホン



ウォーキングは特別な道具を必要とせず、性別や年齢を問わない人気の運動です。普段車で通る道も、歩いてみると「こんな道あったんだ」、「花が綺麗だな」など、意外な発見があります。自然を感じ、季節を感じ、地元を感じられるウォーキングで、気軽に運動習慣を身につけましょう。

## 正しいウォーキングフォームを身に付けよう



### 完璧じゃなくてもOK!

正しい歩き方がすぐにできなくても大丈夫!あれこれ考え過ぎずにまずは気軽に始めてみましょう。

## カラダとココロにもたらす効果

### ●心肺機能が高まる

心拍数を上げて歩くことで、心臓や肺の機能が改善します。

### ●骨が強くなる

骨はカルシウムの摂取だけでは強くなりません。歩いて骨に適度な刺激を与えることによって、カルシウムが吸収されやすくなると言われています。

### ●血行が良くなり、疲れにくくなる

筋肉を動かすことで血液の循環がよくなり、体力もつくため日常生活で疲れにくくなります。

### ●ストレスの解消と脳の活性化

適度な運動はストレスを解消し、自律神経のバランスが整うとも言われています。また、風景を楽しみながら歩けば、脳にたくさんの刺激が送られて認知症予防にも繋がります。

## どの位歩けば良い?

### 始めは5~10分程度でOK!

まずは「まだ歩ける」程度で終わらせることがポイント!距離や歩数を気にするよりも、継続しやすい目標から始めましょう。

## 高血圧の方は注意して!

- ・準備運動をしっかり行い、血管や臓器の負担を減らしましょう。
- ・寒い日は血圧が上がりやすいので、玄関先で外気温に身体を慣らすなど、十分配慮しましょう。
- ・必ず医師との相談の上で運動しましょう。

