

# ウォーキングによる健康効果



脳が活性化する

血液の循環がよくなる

ストレスを消化する

肥満予防や善玉コレステロールの増加などで生活習慣病を予防する

基礎代謝を高め体を活性化する

脚や腰の筋肉を鍛える

骨粗しょう症を予防する

あなたは何歩歩いていますか 目標は「1日1万歩」

なぜ一万歩なの？

疫学調査の結果より私達が健康を維持するために、1週間につき2000kcal以上のエネルギーを運動で消費することが理想とされています。

この数字を1日に換算すると、約300kcalのエネルギー消費になり、1万歩に相当します。

# ウォーキングのポイント

あごを軽く引いて頭はまっすぐに、視線は数十メートル先を

腕・肩の力を抜き手は軽く握る

呼吸は一定のリズムで、しっかりと

背筋を伸ばしさっそうと

かかとで着地、つま先で地面をけるように



\*歩幅は人により個人差があります。

## ウォーキングの注意

- 靴は、かかとが厚めで、つま先のやわらかいものを選びましょう
- ウォーキング前後に、ストレッチ体操をしましょう
- 夏は直射日光から頭を守るため、冬は風などに備えて帽子を準備しましょう
- 持病があったり、これまでほとんど運動していない人は、ウォーキングを始める前にメディカルチェックを受けましょう