

ウォーキング情報

ウォーキングには、生活習慣病の予防などの効果があります。ウォーキングの効果、準備、注意点などをきちんと理解して、健康づくりに取り組みましょう。



ウォーキングの効果

生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

ウォーキングの前に

ウォーミングアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガや膝痛等の予防や、疲れをためないために行いましょう。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。



理想的なウォーキングフォーム

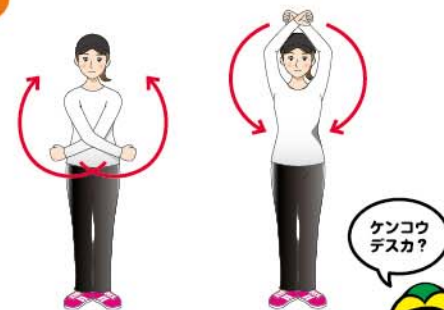
正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



ウォーキングの後で

クーリングダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。



ケンコウデスカ?

靴の選び方・履き方

足に合った靴選びを心がけましょう

- 材質 軽くて通気性が良いもの
- つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- 土踏まず 中敷きで支える形のもの
- 足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- 靴底 動きに合わせてしなやかに曲るもの、厚みがありクッション性が良いもの
- かかと しっかりとかかとを包み込むもの



きちんと履いて楽しく歩きましょう

- 靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。
- かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと取めたら、足首のひもを締めます。
- 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

