

ウォーキングを運動として楽しもう

理想的なウォーキングフォーム



ウォーキングにはライフスタイルに合わせたさまざまなものがあり、その中でも運動としてのウォーキング（エクササイズ・ウォーキング）は短時間でも高い効果が期待できます。まず運動時間を決めて、ウォーキングの強さを調整します。やや息が切れる速度から徐々に上げていき、「ややきつい」くらいの速度を維持できるようにしましょう。

保健師と管理栄養士から一言アドバイス



1日1万歩を目安にウォーキングしましょう。日本人のエネルギー摂取と消費の関係は、1日あたり約300キロカロリーのエネルギーが消費されずに体内に余っているといわれ、余ったエネルギーは、脂肪として蓄積されて体重増加につながります。300キロカロリーのエネルギーは1万歩のウォーキングで消費することができます。

また、ウォーキング前には準備体操、ウォーキング後には整理体操を欠かさないようにしましょう。

ウォーキングは有酸素運動です。有酸素運動とは、全身に酸素を取り入れながら、脂肪や糖質をエネルギーに変える比較的軽い運動です。

瀬野川ウォーキングマップができました

瀬野川河川敷ウォーキングコースの距離がわかるマップです。日々の記録に役立ててください。マップは役場1階と保健センターで配布中です。

ウォーキングで健康寿命を延ばそう！

からだの元気

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防

効率よく体内脂肪を燃焼することで、体重増加を防ぐことができます。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防

主に加齢によって起こる運動器の衰えを予防します。

血流の改善

血液の循環がよくなり、血圧、血糖値、コレステロール値などにより変化がみられます。血圧が低い人にもおすすめです。

筋力保持

全身の筋肉の約半分を占める足の筋肉を鍛えることができ、特に下半身の筋力保持に効果的です。

こころの元気

脳の活性化

脳が刺激され、老化予防にもなります。

ストレスの解消

景色を楽しみながら歩くことで気分はリフレッシュ！

私たちが皆さんの健康づくりをサポートします



▲保健師と管理栄養士

ウォーキング中の水分補給は大切です

上手に水分補給をしましょう。体内の水分が減ってくると、血液の流れが悪くなってしまいます。一度にたくさん摂取しても尿で排出されてしまうので、運動前には必ず、また途中にも少しずつ飲むようにしましょう。

海田町では、瀬野川の伏流水を原水に、薬品を使わずろ過した水を販売しています。

詳しくは水道課（☎823-9214 FAX823-9839）まで。

海田の水 好評発売中！

1本500ml 100円（税込み）



健康の道も一歩から
ウォーキングで健康づくり