



保健福祉
センターだより



一歩いて・動いて・ 健康になろうー

暑さも少しおさまり、運動するのにぴったりのこの季節。
日頃運動不足を自覚している人は、少しずつ体を動かす習慣をつけていきましょう。

ウォーキングはこんなに効果的！

ウォーキングは有酸素運動と呼ばれ、体に取り込んだ酸素を用いて、糖質や脂質を燃やします。体への負担をかけることなく心肺機能が強化され、スタミナをつけることができる運動で効果はバツグンです。

まずは1日10分を目標に始めてみましょう。

ウォーミングアップとクーリングダウン

どんな運動を行う時も、けが防止のために始める前のウォーミングアップと終わった後のクーリングダウンを必ず行いましょう。



健康ウォーキングのための注意点

- ・前を向きあごを引く
- ・肩の力を抜いて腕を軽くふる
- ・腹部は引き締め、重心は腰に置く
- ・足を前に出すときはひざを伸ばし、かかとから着地
- ・視線は数十m先の路上へ
- ・背筋を伸ばし上体をそらさない
- ・歩幅は広めでリズムカルに歩く
- ・歩きやすい靴、動きやすい服装で

まめ知識

運動の4大効果

1. 脳が衰えにくくなる！
2. 太りにくくなる！
3. 疲れにくくなる！
4. 骨も衰えにくくなる！

もっと体を動かすためのポイント

1. 買い物や洗濯などの家事も、立派な運動になる。
2. 人にものを頼まず、自分で動こう。
3. 自動車、エスカレーター、エレベーターはなるべく使わない
4. テレビを見ながら、作業をししながらなど、ながら運動がおすすめ。
5. 1週間のうち1日以上、運動する日を決める。