

まず、「歩く」ことから始めましょう

このような方に、お勧めです。

「運動なんて……」

運動する気持ちはあるが、なかなか始められない。

「そろそろ始めなければ……」

運動をする必要があって、何か始めようと考えている。



日常生活の中で、身体を動かすこと（通勤や買い物で歩くことや子どもと遊ぶことなど）から始め、身体を動かすことに慣れてきたら、今の生活に、「プラス1000歩」多くしてみても、いかがでしょうか？

例えば、歩幅70cmの人であれば、距離にして700m、時間にして10分くらい多く歩くことになります。

「プラス1000歩」は、手軽に運動できる「ウォーキング」の第一歩です。

お好きな場所で、無理せず、自分のペースで始められます。

ウォーキングの効果

有酸素運動のひとつで、身体の中に酸素を十分に取り込みながら行うため、次のような効果があります。

肥満や生活習慣病の予防や改善

骨を丈夫にする

肩こりや腰痛の予防や改善

筋力や体力がアップする

ストレス解消、気分転換

血行が良くなる

便秘の解消

ウォーキングをするときは

- 体調をチェックして、体調に合わせ、歩く距離や速さを調節しましょう。持病（膝痛、腰痛、高血圧、心臓病など）がある方は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- 服装は、気候にあったもので、身体が自由に動かせるものを。
- 靴は、歩きやすく、膝や足関節に負担がかからないようなウォーキングシューズがお勧め。
- 脱水、熱中症の予防のために、水分補給を心掛けましょう。

• 準備運動や整理運動は、軽い体操やストレッチをしましょう。

日頃、身体を動かす機会のない方は、いきなりウォーキングを始めると、身体に無理な負担をかけてしまいます。



正しい歩き方

姿勢が悪いと、腰や膝、足首を痛めることになります。



歩く速さは、はじめは、笑顔でおしゃべりができる程度で、慣れてきたら、息がはずむくらいの速さで歩きましょう。

歩くことに慣れてきたら、徐々に時間を増やしましょう。1日30分程度のウォーキングは、生活習慣病の予防・改善に効果的です。

まずは、プラス1000歩から！
ウォーキングマップを活用し、
自分にあったコースを見つけましょう。

