



生活の中に運動を取り入れよう！～まずは手軽にウォーキング～

ウォーキングは最も手軽にできる運動です。血圧の安定や心肺機能の向上などの効果が期待できます。意識して通勤時や昼休み等に歩いたり、階段を利用したり、日常のひと工夫で、健康的な運動習慣を身につけましょう。

〈ウォーキングの効果〉

- ① 病気に対する免疫力を高める
- ② メタボリックシンドロームの解消
- ③ 血圧の安定
- ④ 心肺機能の向上
- ⑤ ストレス解消

〈正しいウォーキングフォーム〉

視線は自然に前を向き、
頭を天からつり上げら
れているような気持で
高くして背筋を伸ばし
ます。

肘を曲げて腕を
振ります。



第1趾(足の親指)
～第5趾(足の小指)
まですべての指が働
くようにします。

足は後ろ足のつま先
で地面を踏み込むよ
うにして重心を前に
移動させます。

日常のひと工夫

- ・ エスカレーターの代わりに階段を利用。
- ・ 大股で歩く。
(普段の歩きプラス5～10cmにすると消費エネルギーアップ！)
- ・ 歩行の目安は10分で約1000歩。
(消費カロリーは20～30kcalです。)
- ・ 一駅一停留所手前で降りて歩く。
- ・ 仲間を見つけて取り組む。
- ・ ラジオ体操でウォーミングアップ！



できそうなことから運動を始めてみませんか？