



## ウォーキングのメリット

ウォーキングは場所や時間を選ばずにマイペースで実施することが可能です！毎日の生活の中で、いつでもどこでも気軽にできて、心と体にいいことがたくさんあります！

メタボ(内臓脂肪症候群)の予防・解消にも効果あり！

ロコモ(運動器症候群)の予防にも効果あり！

### ダイエット効果

体にたまった体脂肪や内臓脂肪をエネルギー源に変えるため肥満の解消に効果的です。

### 生活習慣病予防

ウォーキングは有酸素運動の代表格。血液の循環がよくなり、血管の弾力性が増すことで、血圧が正常に保たれます。また血中のHDLコレステロール(善玉)が増加します。



### 若さを保つ

ウォーキングは足腰の大きな筋肉を使うため、筋力と骨量が増加します。また、下半身にたまった血液が心臓まで押し上げられて脳の働きが活性化します。

### 気分転換

ウォーキングしながら季節による景観の変化を楽しむことができます。歩くことで車やバスではわからなかったあなたの町の新しい発見があるかもしれません。さらに仕事や身の雑事から離れて気分はリフレッシュ！



## ウォーキングフォームのポイント

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら速めに歩くことが大切です！

背筋を伸ばして歩きましょう

ウォーキングの効果をあげるために歩幅を広げて歩きましょう



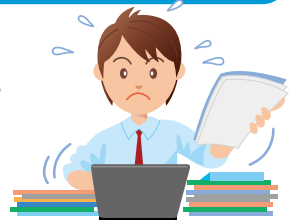
肘を曲げて腕を振り、腕を後ろに引く時には肩甲骨を動かすことを意識してみましょう

肩の力を抜いてリラックスしましょう



## 忙しい中でも歩くコツ

ウォーキングに興味はあるけど、歩く時間がない。そんな方に、少しの工夫で歩数を増やすコツを伝授します。1日10分、約1000歩増やすことから取り組みましょう！



- 通勤の途中で歩数を増やす  
1駅前で降りる、1駅先から乗る  
佐伯区だと…



10分歩くと歩数にして約1000歩になります。また、体重60kgの人が10分歩くと普通で約20kcal、早歩きで約35kcal消費できます。

身近な食べ物のカロリー  
おにぎり1個(100g)→170kcal  
バナナ1本(20cm)→120kcal  
清涼飲料1本(350ml)→180kcal

- エレベーターを使わないで階段を利用する
- 車はいつもより遠いところへ駐車する
- いつもの道を歩くとき、ちょっとだけ遠回りする
- 歩数計を使用して、毎日の歩数を記録する
- 携帯のアプリで自分の活動量を知る
- 自宅近くのコンビニや公園まで歩く、またその歩数の目安を知る

## 日々のすきま時間でできる運動

運動の機会を逃さず、有効に活用しましょう！

歯磨きしながら屈伸運動



電車の中でかかと上げ



椅子に座ったまま足上げの運動



ゆっくり座ってゆっくり立ってスクワット

