



ウォーキングの効果

～歩いていいこと再発見♪～

ウォーキングで
若さを保とう

①肥満を防ぐ

酸素をたくさん体内に取り込んで、効率よく体脂肪を燃やします。

②血液の流れがよくなる

血圧が下がり、善玉コレステロールが増えます。

③糖尿病を防ぐ

血液中の糖が筋肉へ運ばれ、血糖値が下がります。

④骨粗しょう症を防ぐ

骨に刺激が加わることで、骨へのカルシウム沈着が促され、丈夫な骨になります。

⑤脳の活性化

脳が刺激され、老化防止になります。

⑥ストレス解消

自律神経のバランスが整い、景色を眺めることでリフレッシュにもつながります。

⑦心肺機能向上・足腰強化

体力の維持・向上がはかれます。フットワークが軽くなり、外出が楽しくなります。



正しい歩き方のポイント

歩くときは適度に水分を
補給しましょう!!



視線はまっすぐ前を
景色を楽しんで

肩の力を抜き
スピードに合わせて
腕を楽に振る

ひざを伸ばす

背筋を伸ばす

つま先で地面を蹴り
かかとから着地する

歩幅は普段より
少し広く

おもな地図記号

WC …トイレ P …無料駐車場(駐車可) 駐 …契約駐車場(駐車不可) ☎ …公衆電話 橋 …橋 墓 …墓地
カーブミラー …カーブミラー 信号 …信号 コンビニ …コンビニ 郵便局 …郵便局 学校 …学校 神社 …神社 お寺 …お寺