

健康維持には、運動習慣をつけよう

健康のための運動には、有酸素運動（ウォーキング、水泳、ジョギング）と無酸素運動（筋力トレーニング）があります。無理のない強度で行う有酸素運動の代表は、ウォーキングです。運動は1日1回30分以上続けないと効果が出ないといわれていましたが、今では、1回10分でも**1日合計して30分位**の身体活動量があればよいといわれています。

続けて行っても、こまめに行っても良い
30分×1回
10分×3回でも
OK



(1) ストレッチ

リラックスできるストレッチ、ウォーキングの前後は、忘れずに！

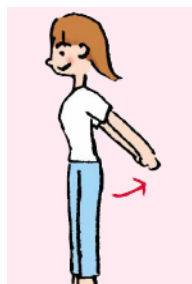
ストレッチは、安全、快適に歩くためにも翌日に疲れを残さないためにも大切です。日々のちょっとした時間の合間に入れると、気持ちよいリラックス効果で気分転換もできます

【体側のストレッチング】



両足を肩幅に開いて立ち、頭の上で両手を組んで、両腕を伸ばしながら上体を横で倒していく

両手を後ろに組んで、肘を伸ばし、上に引き上げる



【肩と胸のストレッチング】

【太もものストレッチング】



両足を肩幅に開いて、上体をゆっくり前に倒していく。ひざを伸ばして行うと効果がアップ

足を前後に大きめに開き両足のかかとを地面につけ、前足のひざを曲げて後ろ足を伸ばす



【足首とふくらはぎのストレッチング】

(2) 正しいフォームでウォーキング

あごをひいて20~30m先を見るように

肩の力を抜く

おなかを引き締め、背筋をまっすぐに伸ばす

つま先で地面を蹴るように踵を踏み出し、膝をしっかりと伸ばして踵から着地

腕は軽く曲げて、前後にしっかり振る



※歩幅は身長半分または肩幅の2倍くらいをめやすに。
※ご高齢の方はひざに注意して大腿にこだわらずに。

(3) シューズの選び方



- すべらない
- 通気性が良い
- かかとの部分がしっかりと包み込まれている
- かかと、つま先足の甲にゆとりがある
- かかと部分靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さ
- バットが土踏まずにフィットしている