

## ウォーキングを続ける4つの習慣

### ① 歩きやすい靴に変える

最近は、ビジネスシーンでも使えるウォーキングシューズが豊富。女性はスニーカーで通勤し、会社で履き替えても。歩きやすい靴は、ウォーキング意欲を高めてくれます。



### ② 1日1000歩増やすことから始める

1000歩は時間にとすると10分、5分歩いて戻ればいい計算です。慣れてきたら少しずつ歩数を伸ばして、健康のために1日1万歩にチャレンジしましょう！



**ココロ** 心の元気を取り戻そう

**カラダ** 肥満を予防・解消しよう！

ウォーキングは、肥満を防ぎ、生活習慣病になりにくい体をつくるだけではありません。全身の血流が増加し、脳や神経に酸素や栄養が大量に送られて脳の働きが活発になります。さらにアルファ波という脳波が出ることで、心と体がリラックスします。

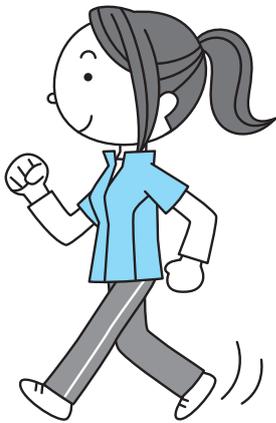
歩いてみれば、体はスツキリ、心も晴れ晴れ

POINT

ウォーキングを始めて

### ③ 正しい姿勢で歩く

不自然な姿勢で歩いていると効果が十分に得られず、足を傷めたり体調不良につながることも。正しい姿勢を保ち、少し汗ばむ程度のスピードで歩くとより効果が高まります。



### ④ 自分に合った方法で楽しく歩く

仲間と一緒に歩く、距離や消費エネルギーがわかる歩数計を使うと楽しく励みになります。休日は少し遠出して、自然の中で五感を使って歩けば、リラックス効果がアップします。

