

手軽にできるウォーキング。
ウォーキングは歩く健康法です。
ダイエット効果だけではなく、
呼吸法で体内に酸素を取り込む
「有酸素運動」によって、内臓
の機能向上や脳の活性化、そし
て動脈硬化、高血圧など生活習
慣病の予防につながります。さ
らに、アルファ波が出ることで
リラクセス効果が期待されます。
さわやかな季節がやってきま
した。目や耳で季節を感じ、心
も体も目覚めさせましょう。

景色の移り変わりを 楽しむ

毎日ウォーキングをして
いると、景色の移り変わりが
心をリラックスさせてく
れます。
また、ウォーキングイベ
ントへの参加や、家族や友
人と一緒にウォーキングす
る楽しみも増えます。



ウォーキングで

目覚めさせよう心と体

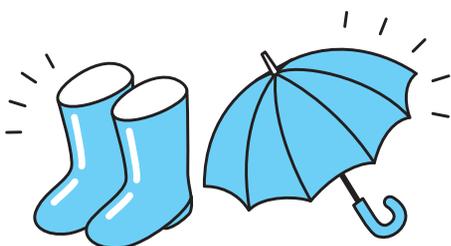
無理せず歩く

せっかく健康や運動不足解消の
ためにウォーキングを始めても、
いきなりの長距離ではかえって体
を痛めてしまう恐れがあります。
無理せず自分のペースでウォーキ
ングを始めましょう。また、初心
者の人は特に、普段使用していな
い筋肉を使うのでウォーキング前
後のストレッチも継続させるポイ
ントです。



雨の日は

雨が降っていると、前方が見にくく、
交通事故に巻き込まれるという心配もあ
ります。
大型スーパーのなかを歩き回ったり、
雨の中を歩く場合は、目立つ色の傘や長
靴などを着用し、事故を未然に防ぐブツ
ズを用意することも大切です。
風が強い日などは階段の昇降運動や、
体育館を利用するのもポイントです。



目標を立てて歩く

目標を立てて、クリアする楽しみもあります。ダイエツ
ト目的であれば5キロ痩せるなど、目的意識をきちんと持
つと、何事にも継続して取り組むことができます。

