

## ウォーキングで目覚めさせよう心と体

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ック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。

### 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、初心者の方は特に、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。



### 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。



### 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。ダイエット目的であれば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。



### 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、事故を未然に防ぐグッ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。

