

10・11月は ウォーキング推進月間です



運動の秋! ウォーキングを始めやすい季節がやってきました! ウォーキングを習慣にしている人、全く運動をしていない人も必見! ウォーキングを行う際のポイントを確認しましょう。

やってみよう!

正しい姿勢はコレ!

視線はまっすぐ



肩の力を抜く

ひじはやや曲げて
大きく振る

歩幅を広げる

かかとから着地

ウォーキング時の正しい姿勢を知っていますか?

正しい姿勢でウォーキングを行うだけで、体幹や下半身の筋肉をより効果的に使うことができ、腰痛や膝・股関節痛の改善が期待できます。

さらに、ウォーキングの前後にストレッチ体操を取り入れると、スムーズに体を動かすことができるため、けがを防止し、疲労回復にもつながります。



10年間で1000歩減ってる?!



この10年間、全ての年齢層で一日あたりの歩数が約1,000歩減少しています。

この状態が1年間続くと約1~1.5kgの体重増加!

1,000歩はウォーキング10分程度に相当します。日常生活活動に10分プラスして、体を動かす時間を増やしましょう。





(厚生労働省、アクティブガイド+10より)

乗り物が発達していなかった江戸時代は1日2万歩程度歩いてたんだ。

現代のサラリーマンは5千歩程度。今日からウォーキングを始めて健康を維持していこう!



ウォーキング オススメの時間帯

時間	メリット	注意する点	こんな人にオススメ
朝 	<ul style="list-style-type: none"> 脂肪を燃烧しやすい 活動を促進してくれるホルモンが分泌され、一日が快適に過ごせる 	<ul style="list-style-type: none"> 起床後は水分量が減っているため、水分補給をして運動する 	ダイエットしたい 
夕 	<ul style="list-style-type: none"> 時間や気持ちにゆとりがあり、習慣化しやすい 就寝の2時間以上前に歩くことで、自律神経を調整し、質のいい睡眠をもたらす 	<ul style="list-style-type: none"> 夜間のけが・事故に注意 内臓に負担がかかるため食後30分以上あける 	気持ちよく眠りたい 

※持病や痛みがある人は主治医に相談しましょう。無理せず、歩きやすい時間に継続して行っていくことが大切です。

※11月に市主催「万葉の里ちくしのウォーキング」を開催します。詳しくは9月15日号の広報と一緒に各戸に配布しているチラシをご覧ください。

●問い合わせ先 健康推進課(カミーリヤ内) ☎(920)8611