

★ウォーキングの効果★

- ① 骨を丈夫にし、寝たきりを予防します。
- ② 体力・持久力がアップします。
- ③ 血糖値を下げ、糖尿病を予防します。
- ④ 体脂肪を燃やして肥満を防ぎます。
- ⑤ 血液の流れがよくなり、血圧を低下・安定させます。
- ⑥ 脳の活性化や美肌効果があり、肩こりや冷え症の予防になります。
- ⑦ 胃腸の運動がよくなり、便秘を防ぎます。

こんなときはウォーキングを中止しましょう。

- ① 頭痛がする。
- ② めまいがする。
- ③ 発熱(37度以上)している。
- ④ 吐き気がする。
- ⑤ 冷や汗が出る。
- ⑥ 胸が締めつけられる。
- ⑦ 全身がだるい。
- ⑧ 下痢をしている。
- ⑨ 動悸が激しい。
- ⑩ 疲労が激しい。
- ⑪ 膝・腰が痛い。
- ⑫ 足がもつれる等。

★正しい歩き方★

膝を伸ばして、一步一步足の裏の体重の移動を意識して歩きましょう。

姿勢

肩の力を抜き、上体をリラックスさせます。あごを引き、胸を張り、背筋を伸ばします。

上半身

腹を引き締めるように意識します。

膝

体重がかかっているときの膝は、ちゃんと伸ばします。

足の裏

足の指で地面をつかむように意識します。また、踵で着地し、つま先で蹴るようにします。

呼吸法

鼻から吸って口から吐きます。

肘

90度くらいに曲げてリラックスして振ります。

靴

足にフィットして、つま先に余裕のある靴を選びます。

歩幅

いつもより少し広くとり、踵からしっかりと着地します。

