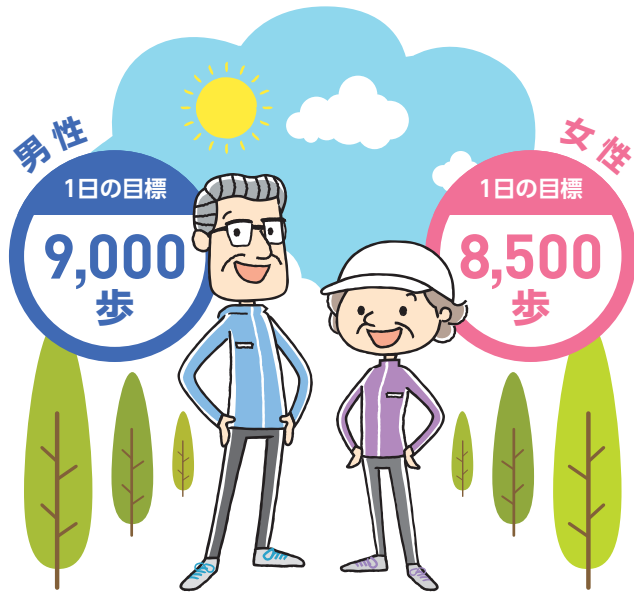


ウォーキングで健康増進



習慣的なウォーキングは身体にとってよい効果がたくさんあります。町では買い物や通勤などの生活の中で意識的に体を動かすことをお勧めしています。



生活習慣病予防効果

(高血圧・肥満・脂質異常症、動脈硬化・肝機能・糖尿病)

ウォーキングなどの有酸素運動は、血中の血圧を下げる物質が増加し、血中の中性脂肪を分解する酵素も活性化させるといわれています。また体脂肪をエネルギー源として利用するため体脂肪の減少につながり、血中のブドウ糖も利用するので血糖値を下げる効果もあります。ウォーキングをしている人ほど、肝機能の数値が低いことが明らかになっています。

腰痛の改善・心肺機能・骨の強化・心の健康

正しいフォームでウォーキングを行うことで、筋力や関節可動域が高まり筋バランスが整い、姿勢がよくなり腰痛の緩和に繋がります。またウォーキング習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低く、運動による適度な刺激と太陽を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られるので、骨格の強化も期待できます。

そしてウォーキングを一定時間続けることによって気持ちをリラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。また屋外に出ることで気分転換ができ、人と関わる機会が増えたり交友関係が広がったりすることも期待できます。

出典: 日本ウォーキング協会「人も社会も元気になるウォーキングの効用と魅力」

ウォーキングの方法



視線は自然に前を向き、頭を天からつり上げられているような気持ちで高くして背筋を伸ばします

肘を曲げて腕を振ります



参考: http://www.health-net.or.jp/syuppan/leaflet/pdf/kenko_techou_2020.pdf

ウォーキングの注意点

- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- あまり距離や時間にこだわりすぎずに行いましょう。
- ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- 屋外を歩くときは、思わぬ事故やけがが起こらないよう注意しましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- 医学検査や体力測定を受けて、運動に耐えられるかを確認しましょう。



福島県田村郡小野町大字小野新町字館廻92番地
TEL/0247-72-2111(代) FAX/0247-72-3121
(ウェブサイト) <https://www.town.ono.fukushima.jp>
(Eメール) kenkoufukushika@town.ono.fukushima.jp



LINE友達登録



ウェブサイト



Facebook



みんな笑顔で健康づくり

小野町健康巡り

ウォーキングマップ

