

## 安全に楽しくウォーキング！

ウォーキングは、心身の健康の維持におすすめの運動です。ウォーキングには以下のような効果があります。3密を避けて実践しましょう！

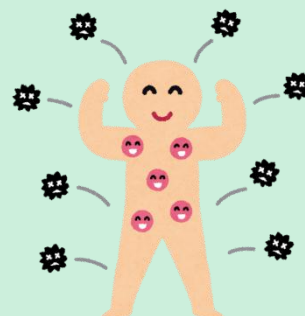
### ウォーキングの効果



①気分転換



②持久力が上がる



③免疫機能が上がる

### 【ウォーキング実践のポイント！】

#### 1. 準備

脳卒中や熱中症などの予防のためにも適度に水分補給をしてください。また、マスクがあると息苦しさを感じるのであれば外しても構いません。ただし、他者との距離を確実に取ってください。

#### 2. 時間

食事をしてから1時間後ぐらいがよいでしょう。早朝は血圧が安定しなかったり、朝食前は血糖値が低くなる恐れがあります。また夜は足元が見にくいいため、安全上の理由からおすすめしません。

#### 3. 歩く場所

決まったコースをおすすめします。慣れたコースであれば、危険を回避しやすくなります。混雑しない場所を選んでください。

リガラボ(理学療法士協会)HP より抜粋