

## 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。

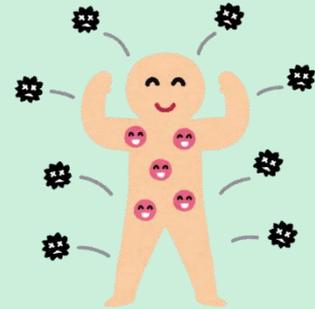
### ウォーキングの効果



①気分転換



②持久力が上がる



③免疫機能が上がる

### 【効果的な歩き方】

- 目線はやや遠くを見る。  
→姿勢が良くなることに加えて、腹筋や背筋が使われます。
- 腕を軽く振る。  
→肘は曲げて伸ばしてもどちらでも構いませんが、曲げていると指先はむくみにくく、速足に適しています。
- つま先で蹴り、かかとで着く。  
→つま先で蹴るように足を振り出すとふくらはぎの筋肉が使われ、かかとで着くことで躓きを予防できます。

### 【ウォーキング実践のポイント！】

#### 1. 準備

運動前に体調を確認、また適度に水分補給をしてください。

#### 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。

引用：リガラボ(理学療法士協会)HP より抜粋  
日本ウォーキング協会  
公認ウォーキング指導員養成講座テキスト