

ワンポイント！アドバイス！

冬のウォーキングについて

寒い季節は外出の機会が少なくなり、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。それを解消するためのウォーキングの効果やポイントについてご紹介いたします。

効果

- 生活習慣病や、骨粗しょう症などの病気予防・改善が期待できる。
- 筋力・持久力・バランス機能を改善して、転倒やけがを防ぐことができる。
- 外を歩くことで人と触れ合える。
- 自然の中を歩くことで気分が変わりリラックスできる。

自分の足でしっかり歩いて
健康寿命を延ばしましょう！



姿勢

顔を上げて
前を見る

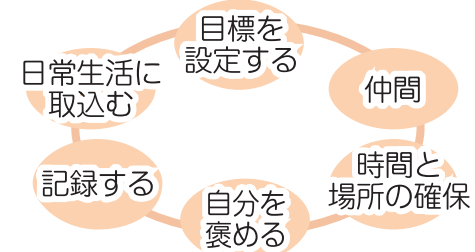
つま先を上げて
かかとからおろす



腕を大きく
振る

腰から歩く
つもりで

やる気を継続するには？



運動を続けるためにはやる気を維持していくことも大切です。

安全に行うには？

- ①体調を確認する。
- ②暖かい日中の時間を選ぶ。
- ③十分に防寒する。

- ④運動前に準備体操をする。
- ⑤こまめな水分補給をする。
- ⑥汗をこまめにふき取る。
- ⑦無理はしないで徐々に行う。

