

晴れた日は歩こう

vol.05
2020.04.20

健康ワンポイント

歩くといいこと、いっぱい

生活習慣病の予防はもちろん、
気分の安定に働くホルモンの分泌、
爽快感や達成感から、気分転換にも。
ほどよい疲れは、よい睡眠にもつながります。



効果を高める歩き方

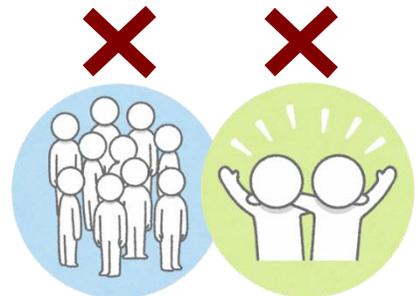
視線を上げて姿勢よく!

肘を後ろに引くようにする

歩幅を広くする

早歩きとゆっくり歩きを交互に行なう

無理なく、自分のペースで歩きましょう
帰宅後は手洗い、うがいを忘れずに!



人混みを避け、
人と密接しない
(つもる話は電話で)

歩数の目安

	男性	女性
65歳未満	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩/日

運動不足かなと思ったら、
まずは+1,000歩(約10分)
増やしてみませんか

鎌倉市役所市民健康課

