

# ウォーキングするといいいこと沢山！

## 気分転換になる

ドーパミン等の脳内物質が分泌され、心が落ち着いてスッキリしたり、やる気が出たりします。

## 冷えやむくみが改善される

足にはたくさんの筋肉が集まっているので、動かすことによって血流が良くなり、体温が上昇します。

## 骨粗鬆症を予防する

骨に刺激が加わることや、日光によるカルシウム吸収の促進によって、骨密度の減少を抑えることが期待できます。

## 疲れにくくなる

継続することで、筋力や心肺機能が強化され、体力がつきます。

基礎代謝UPでお肌もつやつや！

## 生活習慣病予防に

継続することで筋肉量が増え、基礎代謝が上昇します。また、善玉コレステロールの増加も期待できます。



少しのことがあなたにプラス☆

## 日々の生活に+10分の運動を！

朝、早起きした日は… 散歩・ラジオ体操

日中は… 歩いて買い物・お子さんと遊びながらストレッチ or 掃除

やってみよう！  
Let's try

### ① ぎったんばっこん

お子さんと向かい合い、足を広げて座ります。足のうら同士を合わせ、手をつないで交互に引っ張り合います(足は曲げて構いません)。

### ② 雑巾がけ

雑巾をしぼる+しゃがむ姿勢で床を拭く  
→ 腕の筋力UP+ 股関節ストレッチ



お子さんと一緒に「よりピカピカに拭けたのはどっち？」

忙しい日は… 食器を洗いながら or 歯みがきしながら、かかとを上げ下げ

仕事の日… 通勤・帰宅中：駅で階段を使う、バス停1区間歩く

仕事中：遠くのトイレを使う、気付いた時に姿勢を正しておなかをひっこめる

# 消費カロリー

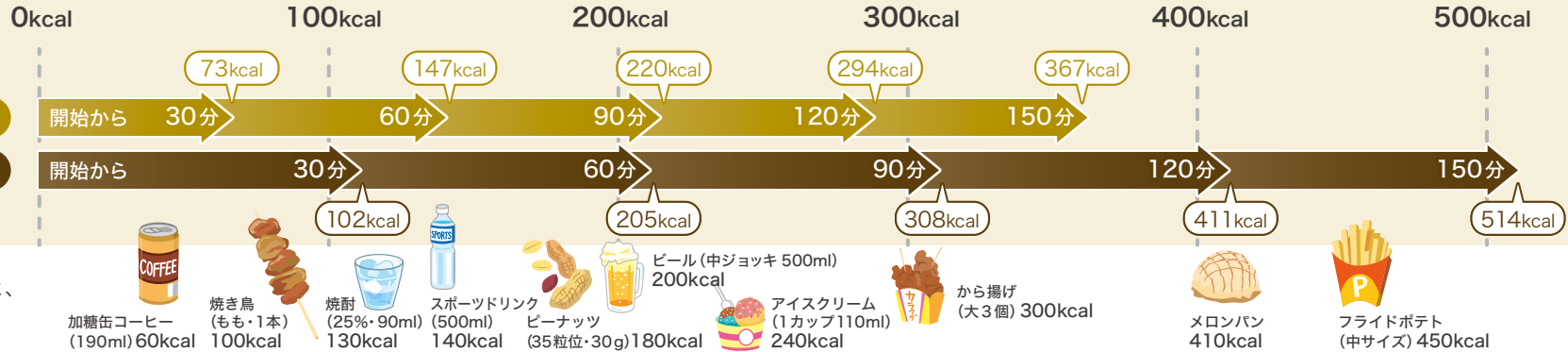
がんばって歩いた消費カロリーを実感してね！

散歩程度の速さで  
ウォーキングした場合

体重 50 kg

体重 70 kg

例：体重50kgの人が60分歩くと、  
約147kcal消費できます。



## しっかり歩きたい時は…

- 視線を遠くにする
- 背筋を伸ばして腹筋を意識する
- 肩の力を抜く
- 腕を大きく振る
- 足はかかとから着地して、つま先から蹴り上げる

## もっと運動の効果をあげたい時は…

- 歩幅を広げる
- スピードに緩急をつける
- 肘を後ろに引き、肩甲骨を意識する
- 一本の線上を歩くようにしてみる
- 後ろ向きで歩く(周囲の安全を確かめて)



ココがポイント！

## 靴は足に合っているものを履いているかな？

1. つま先に余裕がある  
(大人は1~1.5cm、子どもは7~10mm)
2. 圧迫しない程度に、かかとのおさえがしっかりしている
3. 足の動きに合わせて曲がる、硬くない靴底
4. 靴底に足の裏がきちんと乗る
5. 足がずれないように甲の部分で固定されている



## 水分補給の習慣も身につけよう！

汗をかく暑い季節だけではなく、乾燥するシーズンにも身体からの水分は失われがち。水分は、血液の巡りをよくしたり、代謝をあげたりするのに一役買っています。「運動の前後には、コップ一杯の水分補給」を。また、マイドリンク(糖分やカフェインをなるべく含まないもの)を準備して、のどの渇きを感じなくても、15~20分ごとには水分補給を心がけましょう。

