

高血圧の改善

ウォーキングにより、
血圧を下げる物質が
増加します。

糖尿病の改善

歩くと、血中のブドウ
糖が利用されるため、
血糖値の減少に効果的
です。

ウォーキングの効果 その1

肥満の解消

ウォーキングなどの有
酸素運動は、体脂肪の
減少につながります。

脂質異常症・動脈硬化 の改善

血中の中性脂肪を分解する
酵素を活性化させ、動脈硬
化を改善します。





肝機能の改善

ウォーキングをしている人ほど、肝機能の調子がよいと明らかになっています。

心肺・血管の強化

ウォーキングにより酸素摂取量が増えることで、心肺機能の向上が期待されます。



ウォーキングの効果 その2



骨の強化

歩くことでカルシウムの吸収が高めることができます。



腰痛の改善

正しいフォームのウォーキングにより、筋力や関節可動域が高まり、筋バランスが整いやすくなります。

適切なウォーキング量

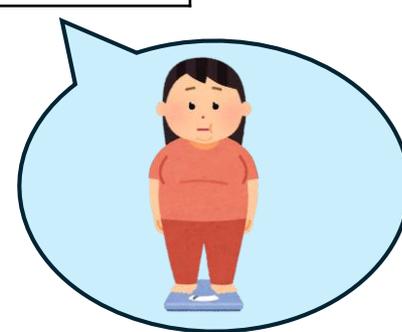
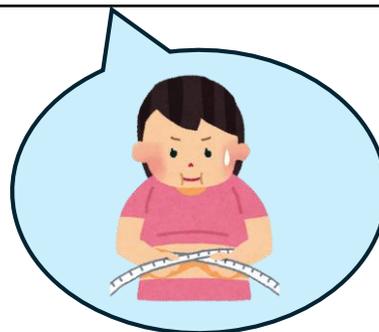


😊 目指すは1日8,000歩！そのうち早歩きが20分！

◎1日「8,000歩」とそのうち早歩きを「20分」することで「予防や改善ができる病気・病態」

予防・改善できる病気・病態

高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム



健康のためには、「歩数」だけでなく、「**早歩き**」も意識して行うことが大切です！

早歩き：1秒間に1m以上進む速さ

△過度な運動は逆にストレスとなるため、年齢や体調に合わせて歩数を調整しましょう。

正しいウォーキング方法と注意点



頭を揺らさず、**15メートル先**を見る意識で！

膝を伸ばして、**かかと**から着地！

肘を曲げて腕を振る。**後ろに引くこと**を意識する！

無理せず意識せず、**自然なリズム**で！

ウォーキングは**続けて行う**ことが大切です！

★腰の回転を意識すれば、自然と歩幅が広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります！

~注意点~

- ① **ウォーミングアップとストレッチ**を行きましょう。
- ② 持病がある方、内服をされている方は**主治医に相談**の上、行いましょう。
- ③ 天候の悪い日は**室内での運動**をこころがけましょう。
- ④ のどが渇く前に**水分補給**をしましょう。