

# ウォーキングの効果は？

# 無理なく歩いて健康を手に入れる！



## 老化防止

足の筋肉が働くことで脳が刺激を受け活性化します。



## 肥満を防ぐ

多くの酸素を取り入れて効率よく体脂肪を燃焼することができます。



## ストレス解消

足の裏を刺激することで自律神経が安定します。また自然を楽しむことはリフレッシュ効果につながります。



## 骨粗しょう症を防ぐ

適度な刺激が骨に加わり、骨が強化され老化を遅らせます。



## 生活習慣病の予防

血行がよくなって血圧が安定します。また善玉コレステロールの増加で動脈硬化を防げます。

# まずはプラス 1000 歩から始めよう (1000 歩 = 10 分)

# どれくらい歩くといい？

いきなり頑張ってしまうと負担になり続かなくなってしまったり、身体を痛めてしまうこともあります。まずは日常生活の中で歩くことを意識しましょう。

## 例えば...

散歩 + 10 分



通勤 + 10 分



買物 + 10 分



# 目標は 1 日 8000 歩！ 少し強めの活動を 20 分以上

群馬県中之条町で平成 12 年から 10 年以上にわたり、健康寿命と身体活動との関係について調査研究した結果

「1 日 8000 歩・中強度（早歩きなど）活動時間 20 分以上」が病気の予防による健康長寿の実現につながるということが公表されています。

中之条研究（東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利氏）

# 歩き方のコツ

# 美しく歩いて効果アップ！

あごをひいて視線は前方を

肩の力を抜く

お腹を引き締める

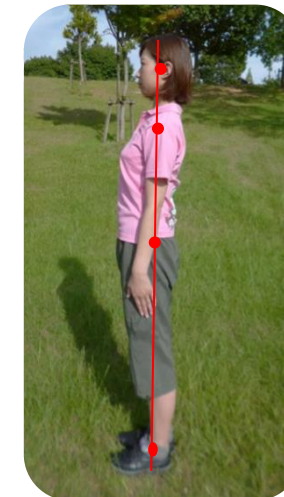
かかとから着地する

つま先へ体重を移動させ地面を蹴る



腕は後ろへ引くことを意識し、その反動で軽く前に振る

## 正しい姿勢



※耳—肩—腰の中心—くるぶしが一直線になるように

## 意外と多い腕振りのクセ

前が狭い



お尻が左右に揺れ膝の内側や股関節外側に負担がかかる。

前が広い



がに股になりやすく脚が進む。反り腰になり腰痛の原因に。

前にばかり振る



膝が上がって前に進みにくくなるため速く歩けなくなる。

左右が広い



脚も左右に広がり体をゆすって歩くため筋力が衰えすり足に。

## 上手な靴選び

- かかとを合わせてつま先に 1cm 程のゆとりがある
- 軽くて靴底は厚めである
- 靴底が適度に曲がる



## 運動前後にはストレッチを！

～ゆっくり 20 秒位伸ばしましょう～



ふくらはぎ



太もも前部



太もも後部



背中



胸



肩～上腕

# 安全に続けるには

## 継続するためのコツ！

- 歩いた距離を記録しよう
- コースに変化をつけて自然を楽しむ
- 仲間と一緒に歩く
- ウォーキングイベントに参加する

# 和泉市を歩こう

## ① 葛葉稲荷神社コース

信太山駅～池上曾根史跡公園～八坂神社～蔭涼寺～葛葉稲荷神社～北信太駅（約9km）

## ② 黒鳥山公園コース

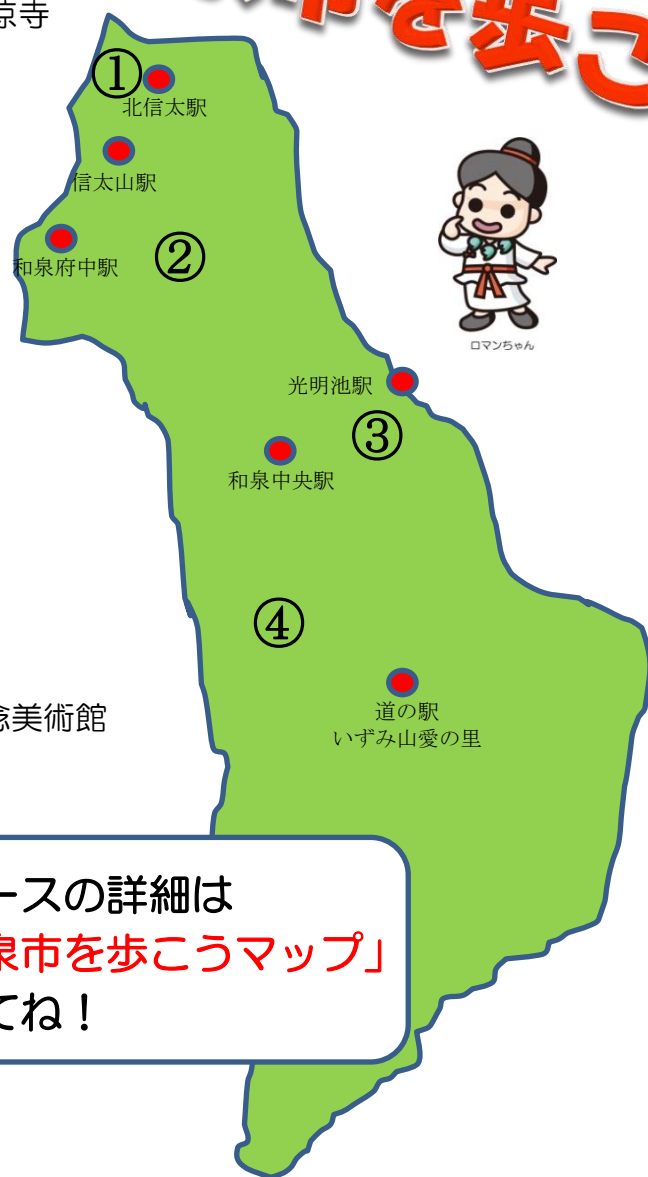
和泉府中駅～小栗街道～黒鳥山公園～陸上自衛隊横～信太山駅（約8km）

## ③ 光明池緑地コース

光明池駅～光明池緑地入口～光明池一周～光明池駅（約7km）

## ④ 松尾寺コース

和泉中央駅～桃山学院大学～和泉市久保惣記念美術館～松尾寺～かぐらざき公園～和泉中央駅（約12km）



各コースの詳細は「和泉市を歩こうマップ」をみてね！



みんなで育てましょう  
いずみ健康づくりの樹

## ～ココロいずみダンス～

和泉市民の皆様が健康づくりをすすめるきっかけのひとつになるように…ウォーキング 姿勢 筋力アップ ストレッチ、この4つの運動の基本を取り入れたダンスをつくり広めています。  
詳しくは和泉市ホームページ、または保健福祉センターまでお問合せください。(TEL 57-6620)

和泉市 健康づくり推進室

ココロとからだ元気になる

# ウォーキング

楽しく効果的に続けよう！



信太森葛葉稲荷神社



黒鳥山公園



松尾寺



光明池

和泉市にはいい所がいっぱい！



# 和泉市