

ウォーキングのススメ

気軽に楽しく健康づくり

令和5年度 庄内地区健康推進員だより
令和6年2月発行

効果

脂肪燃焼！
 ストレス解消！
 貯筋！
 血流UP！
 フレイル(虚弱) 予防
 骨粗しょう症予防
 生活習慣病予防

準備 その1

- 1 両手で膝(裏も) マッサージ
- 2 バンザイして背筋を伸ばす
- 3 アキレス腱・股関節を伸ばす
- 4 肩・肩甲骨をほぐす
(肩の上げ下げ・肩回し)
- 5 腰を回して骨盤回りをほぐす



準備 その2



<靴ひもの結び方>
 ・足先はゆるめに
 ・足首に近い方はしっかりしめる

股関節

アキレス腱



服装：風通しのよい伸縮性のある素材のもの。冬は薄手の重ね着し、体温調節しやすいものがGood

持ち物：タオル・水分・帽子
 日が暮れて歩くときは反射材をつけましょう

靴：紐などで調整しやすい、厚みのある底で滑りにくいもの



セルフチェック

- ・今日の体調はだいじょうぶ？
 - ・血圧は高くない？
- 少しでも不安があれば無理をせず運動はお休みを！
 ※ 持病のある方は、始める前に主治医に相談しましょう



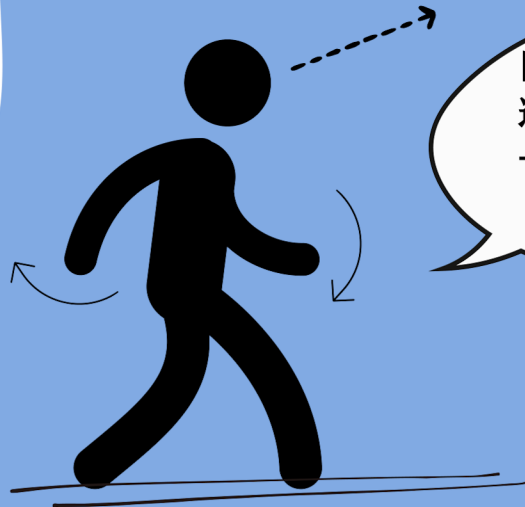
さあ準備はOK
 歩き方のポイントは裏面

歩き方のポイント



量より質が大事 姿勢・歩幅・速さ

肩の力を抜いて
背筋を伸ばす



目線を上に
遠くを見て歩く
→手の振りが大きくなり
歩幅も広がります

おなかを引き締めて
着地はかかとから

腕を大きく振る
ひじを曲げ軽く手を
握り後ろにひく

こまめに
水分補給

歩幅はやや広く

腕が動く→肩甲骨が動く
→骨盤が動く→足が動く
→早く歩ける

最初は無理のない距離から始めて
自分のペースを見つけ、継続することが大切

歩いた後のケア

- ・腰、足首、足指を回しアキレス腱を伸ばす
- ・脚全体を軽く叩き、膝を包み込むようにマッサージ
- ・太ももの内側を両手で押す
- ・腰を回す
- ・バンザイをして体を伸ばす



庄内地区
ウォーキングマップ
～ウォーキングのおともに～

