

ウォーキングを始める方へ

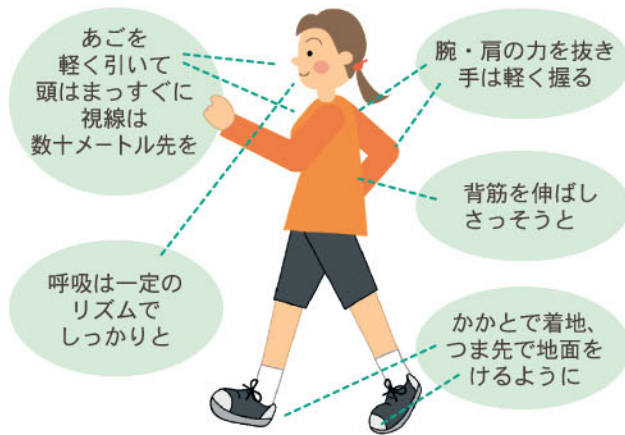
ウォーキングのポイント

まずは継続を心がけ、習慣として定着してきたら徐々に運動量（時間・歩数）を増やし無理は避けましょう。なお、実践にあたって、右のウォーキングのコツや注意点などに気を付けて、歩くようにしてください。

最終的には1日1万歩

日常生活で意識されていない歩数は、2,000～4,000歩。10分歩くと1,000歩程度だから、1時間ウォーキングすれば1万歩達成。

効果的なウォーキングのコツ



あごを軽く引いて頭はまっすぐに視線は数十メートル先を

腕・肩の力を抜き手は軽く握る

背筋を伸ばしさっそうと

呼吸は一定のリズムでしっかりと

かかとで着地、つま先で地面をけるように

【ウォーキングの注意】

- 靴は、かかとが厚めで、つま先の柔らかいものを選びましょう。
- ウォーキング前後に、ストレッチ体操をしましょう。
- 夏は直射日光から頭を守るため、冬は風などに備えて帽子を準備しましょう。
- 持病があったり、これまでほとんどウォーキングしていない人は、ウォーキングを開始する前にメディカルチェックを受けましょう。

【発行にあたり】

生活習慣病予防に向けた、食生活の改善や運動習慣の定着促進など、いろいろなことに取り組んでみましょう。その一環として、手軽な運動であるウォーキングをお勧め致します。

そこで利根川沿いに並ぶ2市1町でこのマップを作成しました。本マップにより、一人でも多くの方がウォーキングにより、生活習慣病の予防につながれば幸いです。だれでも気軽にできるのがウォーキング。仲間や家族を誘って、さあ**レッツ・ウォーク!**

【発行者情報】

取手・守谷・利根地域医療協議会

取手市保健センター TEL 0297-78-2171 【取手市HP】 <http://www.city.toride.ibaraki.jp/>

守谷市保健センター TEL 0297-48-6000 【守谷市HP】 <http://www.city.moriya.ibaraki.jp/>

利根町保健福祉センター TEL 0297-68-8291 【利根町HP】 <http://www.town.tone.ibaraki.jp/>