

吉田町

歩いて健康に! 全10コース掲載♪

ウォーキングMAP



吉田町PR部長
よし吉

正しいフォームの
解説付き!



ウォーキングの効果 ~生活習慣病を予防しよう~

ウォーキングするとこんな効果が期待できます。

- 血管の収縮を助け、高血圧予防・改善に効果あり!
- 歩くことで脳に刺激を与えます。認知症予防!
- 血液の流れをよくして、老廃物を溜めない体づくりに!
- エネルギーを消費して、血糖値を下げます。
- 代謝を高め、善玉コレステロールを上げます。
- 筋肉量を維持し、ロコモティブシンドロームの予防に!
- ストレスの解消やリラックス効果で心身共に元気に!

どのくらい運動したらよいの?

効果的な運動とは、「ややきつい」と感じる強さの運動です。
次のことを意識した歩き方をしましょう。

- ちょっと息が弾むが、笑顔が保てる。
- 5分程度で汗ばんでくる。

楽しく健康に
なろう!!

これから運動を始める方は、「かなり楽である」と感じる強さから始め、少しずつ強さを増して、「ややきつい」強さでの運動を目指しましょう。



目標を持つとう!

まずは、今より10分長く歩くことから始め、体が慣れてきたら1日1万歩歩くことを目標にしましょう。健康のために継続していきましょう。

吉田町 健康づくり課

榛原郡吉田町住吉1567 吉田町保健センター内 TEL.0548-32-7000