



レッツ・ウォーキング！！



歩くことは人間の動作の基本です。日常生活の中で

「いつでも」「どこでも」「だれでも」手軽に実践できます 🏞️

《ウォーキングによって期待できる4つの効果》

- ①医学的効果・運動不足が原因で起こる病気の予防改善
- ②体力増進効果・転倒やケガが防げる
- ③心理的効果・自然の中を歩く事でリラックス
- ④社会的効果・外を歩く事で人と触れ合える

《予防が期待できる病気と、歩数、^{※1}中強度の活動時間》

(一年の1日平均)

予防を期待できる病気	歩数	うち中強度の活動時間
寝たきり	2000 歩	0 分
うつ病	4000 歩	5 分
認知症・心疾患・脳卒中	5000 歩	7.5 分
がん・動脈硬化・骨粗しょう症	7000 歩	15 分
高血圧・糖尿病	8000 歩	20 分
メタボリックシンドローム	10000 歩	30 分
肥満	12000 歩	40 分

青柳幸利先生の「中之条研究」より作表、青柳先生の研究に基づく目安であり、結果を保障するものではありません。

※1 中強度の活動とは・・・高齢者の場合、何とか会話できる程度の早歩きや草むしり、畑仕事、ラジオ体操など、少し汗ばむ程度の活動。

★正しい歩き方★

少し遠くの
正面を見る

背筋を伸ばして
胸を張る

おなかを
引き締める

肘を曲げて
腕を振る

かかとから
着地する

歩幅はいつもより
少し大きめに



こんな事に気をつけて！

👟履きなれた運動靴で歩きましょう。準備運動やストレッチを行い、体を温めてから始めましょう。

☀️脱水にならないように、こまめに水分補給をしながら歩きましょう。

🌳適度に休憩をとりましょう。休憩中は人との距離を十分に保てる場所で、マスクや帽子を取りましょう。

～ご相談・お問い合わせ～

桑名市北部西地域包括支援センター

多度すこやかセンター内 ☎49-2031（土・日・祝休み）