

# ウォーキングで 心も体もリフレッシュ！

スポーツの秋ですね。暑さも和らぎ運動を始めるには絶好のチャンス！  
手軽に始められ、健康づくりに効果大のウォーキングをご紹介します。



## こんなにあるの!? ウォーキングの健康効果

### 体脂肪減少

ウォーキングは有酸素運動の1つで、エネルギーを消費しやすく体脂肪の減少に有効です。

### 生活習慣病予防

定期的なウォーキングは高血圧・脂質異常・糖尿病などの予防改善に効果的です。

### 心肺機能向上

長時間のウォーキングは心肺機能を強化し、持久力を高めます。

### 骨粗鬆症予防

骨に適度な刺激を与え骨密度の低下を防ぎます。  
日光を浴びることでカルシウムの吸収を促進するビタミンDが作られます。



### 血行促進

血流が良くなり、冷え・むくみの改善に役立ちます。

### ストレス解消

セロトニンの分泌を促進しリラックス効果をもたらします。

### 睡眠の質改善

運動習慣のある人は不眠の人が少ないという報告があります。ただし激しい運動は逆効果。  
低強度で継続しやすいウォーキングが効果的です。

### 認知症予防

よく歩く人は認知症になりにくいという報告があります。

# ウォーキングの効果UPのポイント

## 1 正しいフォーム

フォームが崩れていると、十分な効果を得られなかったり、足腰を痛めたりしてしまう恐れがあります。**慣れるまではスピードより正しいフォームを保つことが重要!** フォームチェックポイントを意識して歩いてみましょう。

### フォームチェックポイント

頭をぶれさせない

肩の力を抜く

顎を引いて前方に視線

腕をリズムカルに振る

背筋を伸ばす

かかとから着地する

親指の付け根で蹴り出す

歩幅はやや大きく



## 2 服装選び

体温調節や紫外線予防などができる動きやすい服装で行いましょう。**通気性・吸汗性の良いもの**がおすすめ!

## 3 シューズ選び



適切なウォーキングシューズを選ぶことで足への負担を軽減します。**クッション性やフィット感のあるシューズ**が理想的です。

## 4 水分補給

安全に歩くためにはこまめに水分補給をすることが大切!**体中の水分が不足すると、けいれん・熱中症・脳梗塞など様々な健康障害のリスク要因**となります。

## 5 楽しく続ける

最初は5~10分でOK!**「気持ちいいな…」と思えることが大切。**慣れてきたら時間を長くしペースをアップしてみましょう。週に3~5回を習慣にできるといいですね。まとまった時間が取れない場合は短時間をこまめに歩きましょう。