

※本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです

ウォーキングを始めてみませんか

冬の間は寒さからこもりがちだった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新年度、春の暖かさを感じられ気持ちのよい季節です。ウォーキングを始めてみませんか。

ウォーキングはいつでも誰でも始められる身近な「運動」です。ウォーキングを習慣化することで以下のような効果が期待できます。

- 高血圧、糖尿病、脂質異常、動脈硬化などの生活習慣病の予防、改善
- 肥満の解消
- 骨や筋肉に適度な負荷を与え、骨粗鬆症を予防
- 心肺機能が高まり、持久力が高まる
- こころとからだのリフレッシュ

ウォーキングを安全に効果的に行うには以下の点にご注意いただくことをお勧めします。

- 準備運動に軽い体操やストレッチを行いましょう
- 背筋を伸ばして良い姿勢で歩きましょう
- 肩の力を抜いてリラックスして歩きましょう
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう
- 膝を伸ばしてかかとから着地しましょう
- 自分に合った靴を選びましょう
- 適度な水分補給をしましょう



最後に「ウォーキングマップ」についてご紹介します。多くの都道府県や市区町村が地域毎に「ウォーキングマップ」「散策マップ」をホームページで公開しています。よろしければ検索してみてください。季節の変化や街の魅力を感じながら、楽しんでウォーキングを続けられると良いですね。



出典元：港区すこやかマップウォーキング
<https://www.city.minato.tokyo.jp/kenkouzukurisukoyakamapwalking.html>