

手軽で効果バツグン ウォーキング

ウォーキングの健康効果

- ① 足腰の筋肉を使うと脳が刺激され、老化やボケの防止になります。
- ② 血液の流れがよくなり高血圧の予防に。新陳代謝も高まります。
- ③ たくさんの酸素が取り込まれるので脂肪が燃やされ、肥満を防止します。
- ④ 善玉コレステロールが増えるので、動脈硬化を防止します。
- ⑤ 足の裏への心地よい刺激で自律神経が安定するのでストレス解消に役立ちます。
- ⑥ 運動することでブドウ糖が筋肉にとりこまれ、血糖が下がります。
- ⑦ 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防します。



正しい歩き方で運動効果を高めよう

- 準備体操・整理体操は必ず行いましょう。
- 肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げる。足の動きに合わせて前後に大きく振る。
- 背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。
- 呼吸は、1歩ごとに「吸う」「吸う」「はく」「はく」足の動きに合わせてリズムカルに。
- あごを引き視線は10m先の路面へ。
- いつもの歩きより少し速め。額にうっすら汗がにじむ程度のスピードで。
- 歩幅はいつもより大股ぎみに、ヒザを伸ばして、かかとから着地させ、つま先で蹴る。

※ 自分の体調にあわせて無理せず行いましょう(持病がある場合は主治医と相談してからはじめましょう)

ウォーキングシューズを選ぶポイント

自分の足にフィットし、はき心地のよい一足を探しましょう。



楽しく安全に歩くために…

- 歩く前の体調確認は忘れずに!

- 気候や状況に適した服装で!



タオル



帽子



反射材

防犯ベル



- 適切な水分補給を!



水筒や
ペットボトルなど

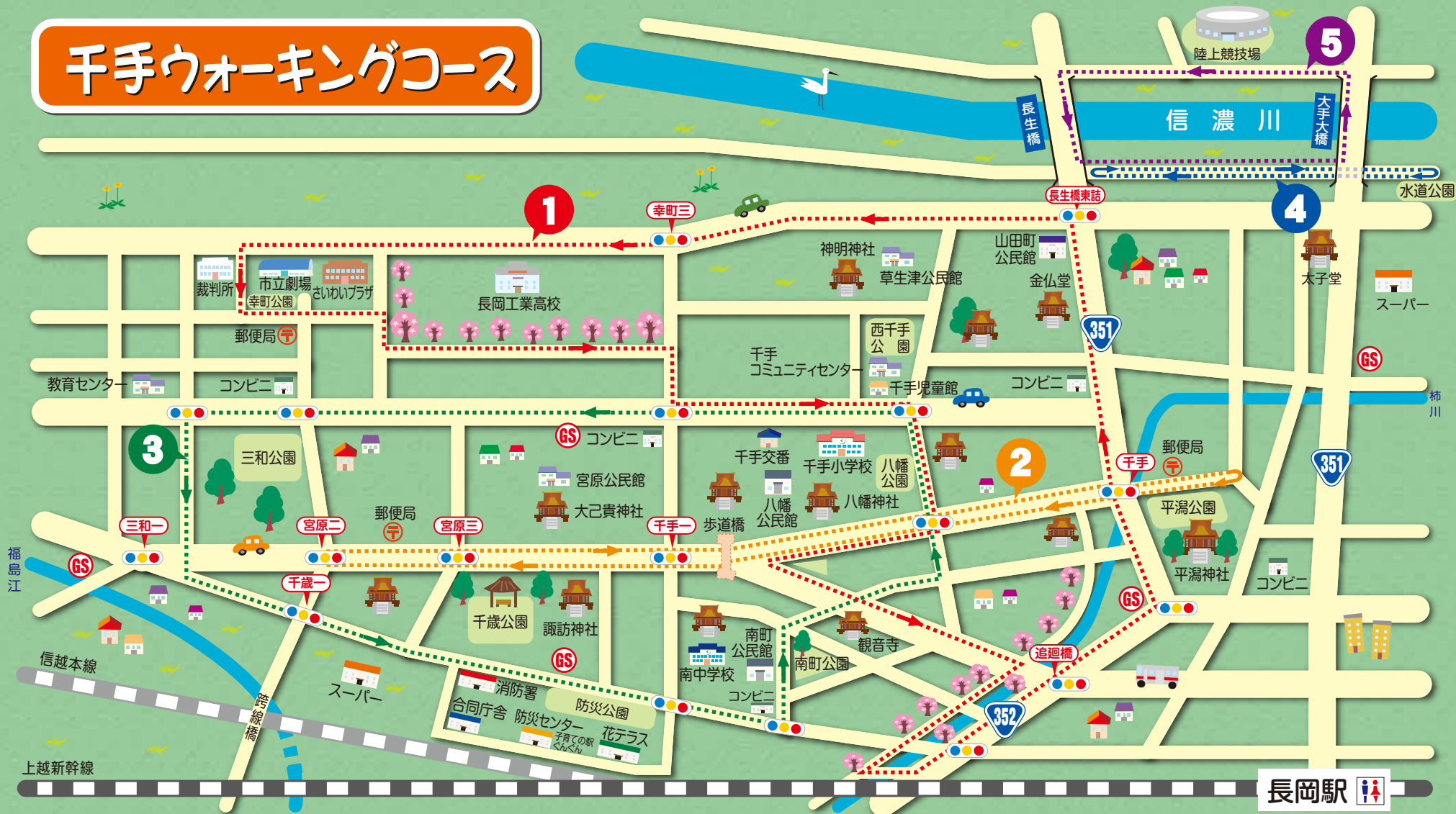


防寒具

1日あたりの平均歩数 (ながおかヘルシープラン21より)

年 代	1日の平均歩数	これから歩き始める方へ
20 歳代	男 性 9,800 歩	今よりも 約1,000 歩 =約10分 =600~700m 多く歩くことから心がけていきましょう
30 歳代	女 性 8,800 歩	
40 歳代	男 性 9,500 歩	
50 歳代	女 性 9,700 歩	
60 歳代		
70 歳代 以 上	男 性 5,800 歩 女 性 5,400 歩	今よりも 約1,300 歩 =約15分 =650~800m 多く歩くことから心がけていきましょう

千手ウォーキングコース



長岡駅

① 歴史散策コース	距離: 5.0km	時間: 60分(さっさ)	歩数: 7,400歩	★ 神社や仏閣が多い。春は工業高校や柿川の桜が楽しめるコース。
② 雁木商店街コース	距離: 2.6km	時間: 50分(さっさ)	歩数: 4,900歩	★ 古くからの商店街で、雁木通りを歩くコース。
③ 防災コース	距離: 3.0km	時間: 45分(さっさ)	歩数: 4,980歩	★ 避難場所の南中学校及び防災公園や消防署を巡る防災コース。
④ 水道公園コース	距離: 3.7km	時間: 50分(さっさ)	歩数: 6,340歩	★ 信濃川右岸堤防を水道公園まで歩くコース。四季折々の眺望が最高。
⑤ 信濃川横断コース	距離: 3.4km	時間: 60分(さっさ)	歩数: 5,000歩	★ 信濃川右岸堤防～大手大橋～信濃川左岸堤防～長生橋を周るコース。