

# ウォーキングの効果

ウォーキングは、有酸素運動です。皮下脂肪や内臓脂肪を減らす効果があり、肥満やメタボリックシンドロームの予防、改善に効果があります。

さらに、運動することによる心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防などの効果も見込まれます。

また、仕事や家事雑用のことを忘れ、景色を楽しみながら歩くことで自律神経の調子が良くなり、ストレス解消にも効果的です。

# ウォーキングの際の体調管理

## ◆始める前に

腰痛や膝痛などがある方は主治医と相談してから行いましょう。

## ◆ウォーキング前の体調をチェックしましょう ●● CHECK!

- だるさ、熱っぽい感じはないか？      睡眠不足はないか？
- 二日酔いはないか？      頭痛、めまいはないか？
- 食事はきちんと食べたか？

## ◆準備体操はしっかり行いましょう

ケガの防止のため、ストレッチ体操で体を慣らしてから歩きましょう。

## ◆自分のペースで歩きましょう

複数の人と歩く場合も自分のペースを保ちましょう。体調不良や悪天候などウォーキングに向いていないときはお休みにしましょう。

## ◆水分補給「のどが渴いてからでは遅い！」

脱水症や熱中症の予防のためにウォーキング中とウォーキングの前後に、こまめに水分を摂りましょう。

# ウォーキング記録

年 月 日	コース名	距離	歩数	備考
<b>total</b>				