

たんば・すまいるウォーク21

今より1日10分多く

ウォーキングをしよう！



「運動をしたいけど、何をしたらいいの?」「運動の必要性を感じているけど、時間がない!」という方へ、ぜひお勧めしたいのがウォーキングです。いつでも、どこでも自分のペースや体調に合わせてでき、魅力的な効果がいっぱい!最初は1日10分からでOKです。

また、市ではぐっすりすやすや運動を推進しています。運動をすることで心身ともに程よい疲労感が得られ、よく眠れるようになります。よく眠ることで血糖値や血圧を下げる効果が期待でき、生活習慣病の予防・改善にもつながります。

まずは毎日の生活の中で「歩くこと」(ウォーキング)から意識して体を動かしてみませんか?

ウォーキングにはこんな効果があります!

認知症の予防

心肺機能が良くなる

ダイエット効果

気分転換になる

疲れにくくなる

膝痛・腰痛解消

若々しい身体になる

ロコモティブシンドロームの予防



★1 まずは今より10分多く歩いてみましょう!

★2 運動習慣がついてきたら少しずつ時間をのばしましょう。20分、30分…と歩けるようになると上記の効果がアップするのに加え、さらにメリットがあります!

高血圧の予防・改善に!

1回30分、週2回程度の運動でも降圧効果があるという報告もあります。1回の運動後、降圧効果が22時間持続すると言われています。

糖尿病の予防・改善に!

週3回30分程度のウォーキングを目指しましょう。1回の運動後約12~72時間は血糖値の低下改善効果が認められています。

ウォーキングをする際の注意点

- ・暑い日、寒い日は無理をしないようにしましょう
- ・歩きやすい運動靴を選びましょう
- ・膝や腰・心臓等何らかの治療されている方は主治医と相談の上実施してください



☆こまめに水分補給

脱水状態になると血液がドロドロになり流れにくく危険です。ウォーキングの30分~1時間前にコップ1杯程度の水やお茶を飲むことをおすすめします。のどの渇きがなくても水分は必ずとりましょう。

家族・地域でウォーキングをして健康寿命日本一を目指しましょう!