

ウォーキングで元気倍増大作戦

「運動したいと思ってもなかなか始められない…」 「運動が大事なことは分かっているけど、運動する時間がもてない」 「どんな運動を始めたらいいかわからない…」 そんな方にお勧めなのが、いつでもどこでも手軽に取り組めるウォーキングです。

ウォーキングは、心身の健康づくりを目的とした軽スポーツです。特別な準備や道具・施設を必要とせず、だれでも気軽に楽しむことができ、続けることで健康づくりに大いに役立ちます。

このガイドブックは、ウォーキングを始めたいと思っている方や、運動がなかなか続かないと思っている方へ、健康づくりのきっかけとなる情報を紹介しています。

このガイドブックを片手に、無理なく・楽しく・ウォーキングしてみませんか。

目次 CONTENTS

- 元気倍増大作戦 1
- 始めてみよう ウォーキング 2
- やってみよう 軽運動 3
- 歩いてみよう さいたま市(浦和) 5
- 歩いてみよう さいたま市(大宮) 7
- 歩いてみよう さいたま市(岩槻) 9
- 聞いてみよう 運動継続できるコツ 11
- 見直そう 食生活 13

ウォーキングの楽しみ方

一人で歩く



歩くペースやコースはその日の気分で自由に選べます。

何人かで歩く



歩くペースやコースは調整が必要ですが、歩きながらや休憩時間に会話を楽しむことができます。メンバー同士の一体感が生まれます。

ウォーキングの効果

生活習慣病の予防	転倒予防・腰痛予防	ストレスの低減
有酸素運動によって呼吸・循環器系が鍛えられるとともに、代謝が盛んになる。	歩くことで足腰の筋肉が鍛えられ、バランス感覚も養われる。	全身の血行がよくなり自律神経の働きが整う。リズムカルな刺激が脳に作用して気分が爽快になる。

歩く前に

膝や腰などの痛み、糖尿病・高血圧症など持病のある方は、ウォーキングを始める前に主治医に相談しましょう。

心がけること

- 疲れたら無理をせず休憩を挟みましょう。
- 体調がすぐれないときは時間を短縮するか、勇気をもって中止しましょう。