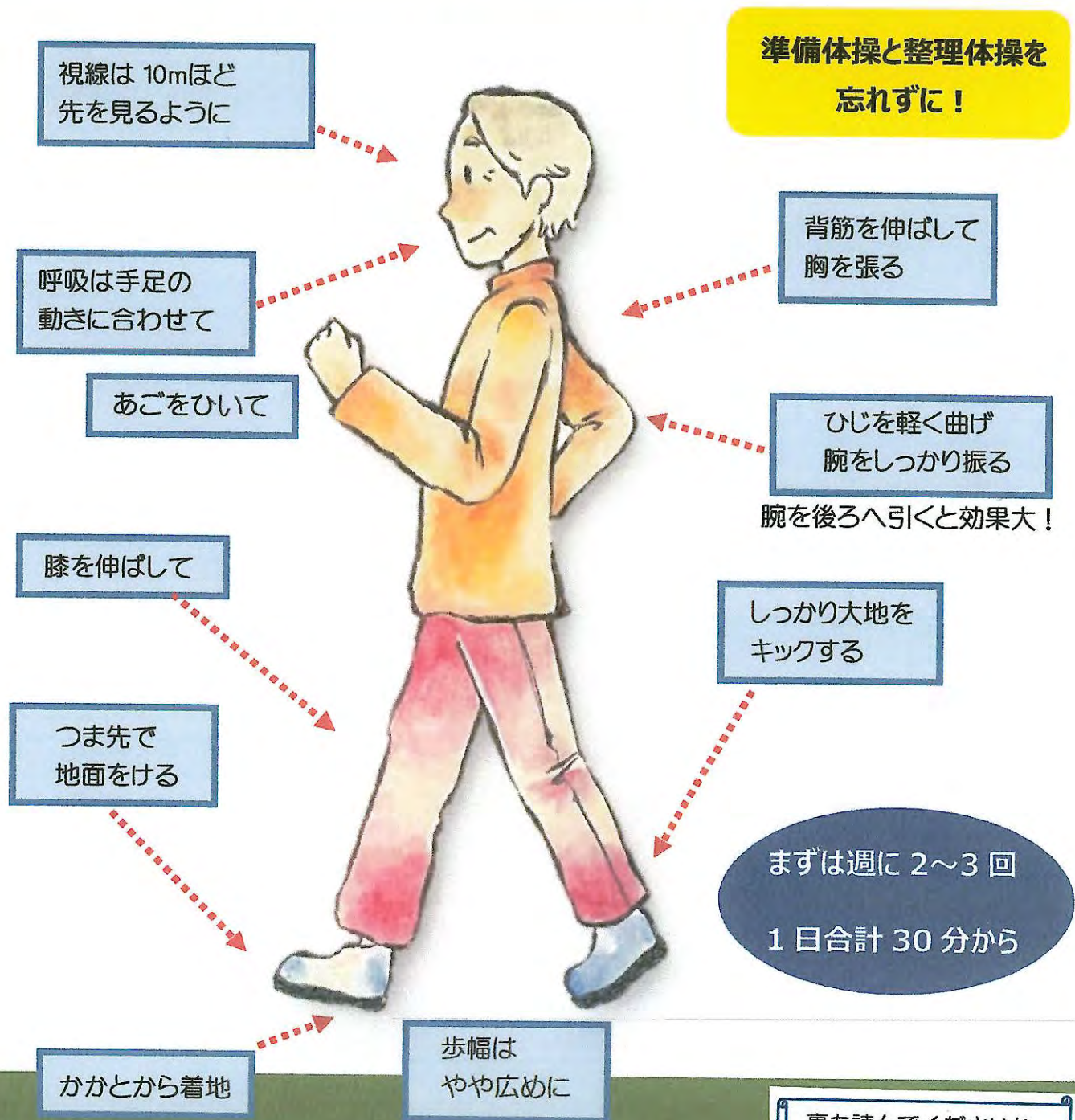


# ふれあいサロン便り

ウォーキングは特別な場所も道具も必要なく、いつでも手軽に始められる運動。  
長寿の秘訣として「歩く」ことは重要な要素です。  
イラストのように正しく歩いて「健康ウォーキング」を始めましょう。

## ウォーキングをはじめよう

### ウォーキングの姿勢



## <ウォーキングを始める前に>

健康に良いウォーキングですが、その日の体調に合わせて。まずは、週に2~3日、1日合計30分程度から始めましょう。慣れてきたら、1回30分より長く、週4~5回を目安に続けてみてください。

体力の向上、高血圧やダイエットにも効果がありますが、例えば近所を歩くことで風景や庭先の花を楽しんだり、気の合った仲間や家族と一緒に歩くことで連帯感が生まれたりと新たな楽しみが見つかります。

いつまでも若々しく、充実した毎日を送るために、あなたもウォーキングを始めてみませんか？

毎週土曜日に  
仲間と楽しんでいます  
(☺>.<☺)。♡  
後ろに見えるのは一夜城です。



## <準備体操と整理体操について>

安全・効果的にウォーキングを行うために、スタート前にはしっかりと準備体操を。軽く体を動かして血液の循環を良くし、ストレッチを行って筋肉を伸ばしたり関節をほぐしましょう。終了時にもストレッチやマッサージを行ってください。



## <水分は、のどが渴いたと思う前にこまめに補給を>

「のどが渴いた」と思ってから水を飲んでも失われた水分は補給できません。水分補給は少しずつ、こまめに行いましょう。途中のトイレのことを気にして水分を控えるのは体によくありません。



## <ウォーキングのお供に歩数計などを活用>



歩数計やスマホのヘルス機能を活用して、毎日歩いた距離や歩数を記録してみましょう。消費エネルギーが分かるものやゲーム感覚で楽しめるものもあります。

(安八町社協：石田)