

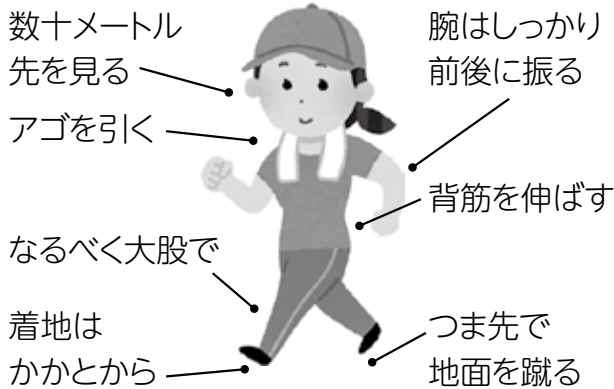
運動の秋!



ウォーキングで体と心を健康に!

まだ残暑は長引いていますが、夏の日差しが少しずつ和らぎ、秋を迎える時期となりました。「運動の秋」とも言われているように、秋は代謝が高まり、運動の効果を感じやすい時期です。ぜひこの機会に「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができるウォーキングに取り組み、健康な体と心を手に入れましょう!

効果的なウォーキングのポイント



ウォーキングの効果

- ・メタボリックシンドロームの予防
- ・高血圧の改善
- ・心肺機能の強化
- ・骨の強化
- ・認知症の予防
- ・がんの予防
- ・リラックス効果
- ・交友関係の広がり など



ウォーキングの注意点

- ☆水分はこまめに取りましょう。
- ☆目安は『速歩き程度で1日8000歩』ですが、楽しく無理せず、自分のペースで行いましょう。
- ☆持病のある方は、始める前に主治医に相談してから行いましょう。



運動を続けるために・・・

①記録を付ける



自分がどれだけ運動をしたのか分かったらやる気につながる!

②運動を目的としたクラブや行事に参加する



仲間がいれば、運動は続けやすい!

③運動を指導してくれる人を見つける



専門家は効果的で長続きする運動のやり方を教えてくれる!

参考：日本ウォーキング協会、保健指導リソースガイド