

# 東三河北部医療圏だより②

HP <http://www.isikite.org/>

発行：東三河北部医療圏地域医療対策協議会



〒441-1387 新城市北畑32-1 TEL:0536(23)7602 FAX:0536(23)7650

## 楽しくウォーキングを しましょう

### ウォーキングは手軽な健康法

- ・車への依存度が高い現代社会では、日常生活で歩くことが少なくなっています。
- ・運動不足を解消し体力をつけ肥満や生活習慣病を防ぐ健康法として、誰でも、どこでも、一人でも、好きな仲間や家族でも、どんな服装でも、自由な時間に思い立ったらすぐに始めることのできる運動です。

### 主なウォーキング効果

- ・ストレス解消
- ・心身ともにリフレッシュ
- ・老化防止
- ・肥満を防ぐ
- ・動脈硬化を防ぐ
- ・高血圧を防ぐ
- ・骨粗しょう症を防ぐ
- ・心肺機能が高まる
- ・足腰が鍛えられる



### 目標は1日1万歩

- ・日常生活で1日に歩く平均が4千～6千歩前後といわれています。
- ・近所での集会や買い物またお仕事など、自分の生活の中で出来る範囲で歩くことに心がけましょう。



### 注意すること

- ・その日の体調に合わせて、マイペースで無理をしないようにしましょう。
- ・交通事故に遭わないように、目立つ服装をしましょう。
- ・日中は帽子を着用するなど、その日の気温や季節に応じた服装をしましょう。