



# 「歩く」ことがら始めよう!

歩くことこんないいことが!

「歩く」ことは骨や筋肉を丈夫にするなど、  
たくさん効果があります。「歩く」ことは誰も  
が取り組みやすい運動で、自分の都合や体調に  
合わせて行うことができます。  
あなたも早速歩いてみませんか。

### ●骨や筋肉が丈夫に

力が加わることで、筋力や骨密度を高め、転  
倒や骨折予防ができます。

### ●心肺機能が高まる

酸素摂取量が増え、持久力も向上します。

### ●血管が丈夫に

血中の酸素が増え、血管が丈夫になります。  
また、善玉コレステロールを増やし  
動脈硬化を予防します。

### ●メタボ予防・改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化する  
ことで、血圧、血糖値、脂質異常症、  
肥満等の予防や改善効果があります。

### ●心が晴れやかに

ストレス解消や「うつ」予防にも効果的です。

よし、私は  
速歩を取り入れて  
みよう!

私は  
1日30分!



## POINT 2



### ちょっとした工夫で大丈夫!

エレベーターより階段! 買い物では  
売り場をもう一回り! 昼休みなど  
空いた時間を使って10分ずつ小分  
け歩きもOKです!



## POINT 1



### 目標を決めてスタート

「まずは一日30分」「私は一日3km」と目標  
を決めて歩いてみましょう。ときどき速歩き  
が効果的です。たとえば普通に3分、速足で  
3分と交互に歩いてみましょう。



## POINT 4



### 無理のない範囲で

ご自身の体力や身体の調子をふ  
まえ、少しずつ距離や時間を増や  
していきましょう。治療中の病気  
があれば主治医に相談を!

## POINT 3



### 記録してやる気アップ!

歩数計や携帯電話の機能を使  
って、手帳やカレンダーなどに頑  
張った記録を残すと続けやす  
くなります。

