

ウォーキングの

す す め

～心とからだの健康づくり～

最近人気の「ウォーキング」は、いつでも・気軽に・自分のペースで始められるのが魅力だね。

今回は、ウォーキングのポイントや健康効果に加えて、区や地域で実施されているウォーキング活動について紹介するよ。

自転車で乗っていると見過ごしてしまう道端の草花や石碑など、地域の新たな魅力も発見できるよ。

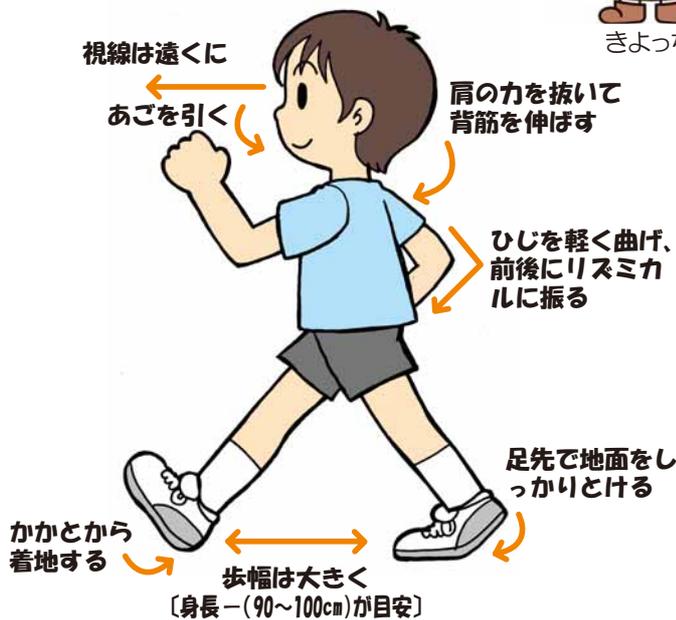
みんなもウォーキングしながら清田区の自然や歴史に触れてみよう！



きよっち



1 ウォーキングのポイント



2 ウォーキングの健康効果

「老化は足から」といわれるけど、歩くことで脳を活性化させる効果があるんだよ。ほかにも、いろんな効果があるんだって。



おすすめストレッチ ウォーキングの前後には、ストレッチで筋肉をほぐしましょう。

1

足を前後に開き、前に出した足を曲げ、後ろの足は伸ばす。足の裏は地面から離れないように注意する。



2

足を開いて両腕を上へ伸ばし、そのまま左右へ上体を傾ける。



- 心肺機能が向上し酸素の循環が良くなる
- 肥満を予防する
- インスリンの働きが活性化して糖尿病を予防する
- 骨が強化され骨粗しょう症を予防する
- 善玉コレステロールが増え動脈硬化を予防する
- 足腰の筋力を強化する
- 更年期症状を軽減する
- 持久力が向上し疲れにくくなる
- 自律神経が落ち着いてストレス解消

清田区では、皆さんの健康づくりに役立ててもらいたいと、清田区ウォーキングマップを作製し配布しています。

このマップは、区内の豊かな自然を楽しみ、歴史に思いをはせながらウォーキングができる5つのコースを紹介しているよ。清田区公式ホームページ「きよたF&A'n倶楽部」からも見られるんだよ。

<http://www.city.sapporo.jp/kiyota/kenko/walking/index3.html>

