

# うきは市健康コラム

## ウォーキングで予防～健康への第一歩～

問合せ 保健課介護・高齢者支援係 ☎ 75-4960

健康 (耳のイラスト) 耳より情報

気温が低くなる冬場では、寒さで動くことが億劫になり、運動不足になりがちです。健康で元気な生活を送るためには、日ごろの運動がとても大切です。ウォーキングはいつでも、どこでも気軽に始められ、無理なく取り組める運動です。そして、次のような健康効果も期待されます。

### ウォーキングで期待できる効果

血圧・血糖  
値の改善

心肺機能の  
維持・改善

ダイエット  
効果

認知症  
予防

など・・・

#### 効果を高める歩き方

冬場は背中や肩周りが丸くなりやすいので、姿勢に気をつけて歩きましょう！

①

頭をあげて  
目線は前方

②

お腹に軽く力を  
入れて歩く

③

踵からついて膝を  
伸ばす



④

真上に引っ張られている  
イメージで背骨を伸ばす

⑤

肘は軽く曲げて  
肩から腕を振る

⑥

歩幅は広めに  
歩く

#### 運動は苦手、初めてという方へ

- ・無理せず、自分のペースで始める。
- ・座ったままの時間を減らし、家事や仕事の間にちょっと動いてみる。
- ・日頃の生活の中で、まずは「プラス 10 分」のウォーキングを意識してみる。
- ・アプリや携帯電話などの機能を使って、1 日の歩数を確認してみる。

#### 事前準備をしっかりと！

- ・冬場は、寒さで血圧が上がりやすいため、注意が必要です。
- ・急に動くことはせず、準備運動で身体を温めてからスタートしましょう。
- ・準備運動をする事で筋肉も動きやすくなり、ケガの予防にも繋がります。

うきは市ではノルディックウォーキングや森林セラピーも実施しています。  
うきはの自然を感じながら、健康への第一歩を踏み出しましょう！