

## 手軽で効果バツグン

# ウォーキング



### ウォーキングの健康効果

- ① 大脳を刺激し、老化や認知症を予防する。
- ② 血流を良くし、高血圧を予防・改善する。また、新陳代謝を高める。
- ③ 酸素を取り込んで脂肪を燃やし、肥満を予防・改善する。
- ④ 血糖値を下げ、糖尿病を予防・改善する。
- ⑤ 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を予防・改善する。
- ⑥ 足の裏を刺激することで自律神経を安定させ、ストレスを解消する。
- ⑦ 骨を丈夫にし、骨粗鬆症を予防する。

### 運動効果を高めるために

- 肩はリラックスさせ、軽く肘を曲げ、腕を大きく後ろに引く。
- 背筋を伸ばし、胸を張って堂々と歩く。
- あごを引き、目線は遠くの地面へ。
- 歩幅は大きめに、かかとから着地し、つま先で蹴る。
- 普段より少し速めに。汗ばむ程度のスピードで。
- 呼吸は、1歩ごとに「はく」「はく」「吸う」「吸う」と、足に合わせてリズムカルに。

※ ウォーキング前後に準備運動・整理体操を行い、その日の体調に合わせて無理せず行いましょう。  
(持病がある場合は主治医と相談してからはじめましょう)

### ウォーキングシューズを選ぶポイント

自分の足にフィットし、はき心地のよい一足を探しましょう。



### 楽しく安全に歩くために…

- 歩く前の体調確認は忘れずに!

- 気候や状況に適した服装で!



- 適切な水分補給を!

### 1日あたりの平均歩数 (ながおかヘルシープラン21、平成28年度調査より)

年 代	1日の平均歩数(歩)		これから歩き始める方へ
	男 性	女 性	
20 歳代	8111	7424	今よりも 約1,000 歩 =約10分 =600~700m  多く歩くことから 心がけていきましょう
30 歳代	5759	6360	
40 歳代	8708	5781	
50~64 歳代	8505	8732	
50~74 歳代	8233	6379	
75 歳以上	5458	4885	

# 川崎ウォーキングマップ



コース	距離	時間 (ゆつくり歩き)	歩数	特徴
① 悠久山コース	7.5km	110分	11,000歩	★池の周りには石碑がたくさんあります。
② みやしさまコース	7.0km	100分	10,000歩	★木々の緑が美しい。ニシン茶屋で一服できます。
③ 水道公園コース	6.5km	90分	9,000歩	★水道タワシは長岡のシンボル。
④ 蔵王・金峯神社コース	6.5km	90分	9,000歩	★金峯神社境内や蔵王堂城跡は自然と伝統の豊かな地。
⑤ 栖吉川土手コース	2.0km	30分	3,000歩	★自然にあふれ、雉や鴨などの野鳥を発見できます。
⑥ 琴平公園・遊歩道コース (ふれあい線道)	1.3km	20分	2,000歩	★遊歩道のグレートに注目。途中、水場や東屋があります。
⑦ 愛宕神社・福島江コース	2.0km	30分	3,000歩	★桜の季節は圧巻。ぶらっとお店に寄って腹ごしらえ。

散  
歩  
コ  
ー  
ス

ハ  
イ  
キ  
ン  
グ  
コ  
ー  
ス

至見附  
みやしさま  
願浄寺

東山連峰