



## 寒い冬、運動不足にお悩みではありませんか？

牛久市では、市民の健康増進や運動のきっかけづくりのため、どなたでも気軽に楽しめる“ウォーキング”を推奨しています。今回は、すぐにでも始めたいような“ウォーキングの魅力”をお伝えします。  
※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医にご相談ください。

### ウォーキングの効果

一定以上のウォーキングや身体活動は、さまざまな病気や病態の予防につながるといわれています。また、歩数だけでなく、運動強度も重要であることがわかっています。自分にとっての中強度活動(早歩きなど)を20分以上取り入れるとより効果的です。

#### ⚠ 早朝の運動は避けましょう

冬は寒さも心臓への負担も厳しい季節。急激な寒暖の差で血圧が変動し、疾患を引き起こす可能性があります。運動は暖かい日中がおすすめ!

#### 生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げたりする効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

#### 心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力の向上といった体力の維持・向上につながります。



#### ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康向上に役立ちます。



#### 肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。



参考：「健康づくりのための身体活動基準2013」(厚生労働省)

### 理想的なウォーキングフォーム

美しく疲れにくいウォーキングフォームを身に付け、より効果的にウォーキングに取り組みましょう。

視線はまっすぐ  
15m先を

頭は揺らさず  
しっかりと

呼吸は自分の  
リズムで

肩は力を抜いて  
リラックス

肘をやや曲げて  
腕を大きく振る

腰の回転で  
歩幅を広げて

膝を伸ばして  
大きく前へ

親指の付け根で  
地面を蹴る

着地はかかとから



- ◎普段より「かかと1つ分(5~7cm)」程度大きめの歩幅で
- ◎歩くスピードは速すぎず遅すぎず! 適切な速度の目安は普段よりも速く、きつと感じない程度です。

### +10(プラステン)

まずは、普通の生活に「**10分の歩行(約1,000歩)**を加えること」から始めましょう! 毎日の10分が積み重なれば、大きな効果が出てきます。

距離や時間にこだわらず、生活の中でこまめに動くよう心がけましょう!

【例えば…買い物の時】

- 少し遠くに駐車して歩く
- 一周店内を見てから買い物を始める
- エレベーターやエスカレーターを使わず階段で移動する



### ヘルスロード

ヘルスロードは、身近な場所で誰もが気軽に歩け、ふるさとの再発見と健康増進のために、茨城県の指定を受けたウォーキングコースです。歴史や文化、自然に触れながら、生活の一部に楽しくウォーキングを取り入れましょう。詳細は市ホームページをご覧ください。

牛久市 ヘルスロード 検索

