

👣 ウォーキングの効果

①心肺機能が強化

有酸素運動なので、体の中にたくさんの酸素を取り込めるようになり、全身に血液を送り出す心臓の働きが強くなります。心臓から全身に送られる1回の血液量が増え、より多くの血液を全身に送り出すことができるようになります。

②動脈硬化の予防

血液の循環がよくなり、善玉コレステロールが増え、悪玉コレステロールの値も減少してきます。

③肥満の予防

長時間歩くことにより、脂肪がエネルギーとして使用されます。体内に蓄積された脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果をもたらします。



脂肪燃焼が目的ならば、**約20分以上歩く**ことが効果的!



④糖尿病の予防

血糖値を調整するインスリンの感受性が高まり、血糖値が下がります。

⑤骨粗しょう症の予防

歩くことにより骨に刺激が加わり、さらに外で日光を浴びることによって、骨が強化されます。

⑥メンタルケア

ウォーキングには、精神を落ち着かせる効果があります。仲間とのコミュニケーション、さらに、ひとりの時間をつくれることで、リラックス効果も期待できます♪



👣 効果的なウォーキング

歩くことは、健康づくりの基本です。
1日1万歩（約6km）を目標に歩きましょう。

適度な速度って？



1時間に5～6km歩く速さです。つまり…

三ヶ町・四ヶ町アーケード 約1km(960m)を
12分で歩きぬくはやさ!

いつもの歩行ではなく、しっかりと腕を振り、リズムカルに歩いてみましょう♪

ウォーキングで脂肪燃焼!

生活習慣病の予防・改善には、「**余分な体脂肪の燃焼**」が効果的です。無理なく続けられる「体への負担が少ない有酸素運動」であるウォーキングは最適な運動だといえます!

目安

※下のグラフは、どの程度の運動で100kcal消費できるかが、体重別にわかるようになっています。ウォーキングを続けて、エネルギーをコツコツ消費していきましょう♪

体重	100kcal 消費するのに必要な時間			
	歩行	速歩	ジョギング	ランニング
50kg	38分	29分	16分	11分
60kg	32分	24分	14分	10分
70kg	27分	20分	12分	8分
80kg	24分	18分	10分	7分

