

# さあ、ウォーキングを始めよう！！

ウォーキングは、だれにでも手軽に始められる運動の一つです。  
塩竈市内を楽しめる4コースと、ウォーキングの効果とポイントを掲載している  
本ウォーキングマップを片手に、あなたもウォーキングを始めましょう！！



## ウォーキングの効果



### 心肺機能の向上

全身の80%程度の筋肉が使われるとされているウォーキング。その隅々にまで血液や酸素を届ける為に心臓や肺が使われる事で、心肺機能が維持・向上されます。

### 血圧のコントロール

激しい運動や勝負性の強い運動は、血圧が上昇しやすくなります。血圧の上昇が小さく、筋肉の伸び縮みがリズムカルに繰り返されるウォーキングは、心臓への負担も少なく血圧のコントロールにピッタリな運動です。

### 血糖のコントロール

糖尿病は、神経障害や視力障害、腎障害等の合併症と共に動脈硬化を引き起こす要因となります。ウォーキングで血液中の過剰な糖を消費し、糖尿病を予防しましょう。

※糖尿病の方は、食前の運動を避けましょう。

### 脂肪のコントロール

ウォーキングは、身体に貯めてしまった脂肪を効率良く使う事の出来る運動です。血中脂肪、内臓脂肪、皮下脂肪をウォーキングでしっかり燃焼させ、身体の内側も外側もスッキリ軽やかボディを手に入れましょう。

◎ その他にも、様々な予防効果があります。

◆初めて行う方は、普段より「10分多く」・「1000歩多く」歩く事から始めてみましょう◆

### ウォーキングを楽しく続けるために

- ♪ 主治医がいる方は相談してから行いましょう。
- ♪ 体調がすぐれない時には無理せず休みましょう。
- ♪ 水分補給をしましょう。
- ♪ 季節・天候に合わせて服装・帽子等を調整しましょう。
- ♪ 筋力トレーニングやストレッチングも取り入れ、バランスの良い身体づくりをしましょう。