

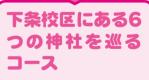






- **歩行距離** 約3.7km
- **歩行時間** 約55分
- **歩数目安** 約5,700歩







- 歩行距離 約5.4km
- 歩行時間 約80分
- **■** 歩数目安 約8,300歩



下条七景巡り

### 下条七景として 美しいとされた スポットを巡る コース



- 約6.2km
- 歩行時間 -約90分
- 歩数目安 🖚 約9,500歩

# 体調チェック

グラウォーキングをはじめる前に…

体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。

•吐き気 ・胸が痛い

- •睡眠不足 •気分がのらない •全身がだるい
  - •朝食抜き •下 痢 •冷や汗 ・激しい息切れ
  - ・脚の関節の 痛みがひどい

# 夏・冬はこんなことに注意しましょう!!

・帽子を着用し、 直射日光を避ける

・こまめに水分補給 ・高温時は避ける

# 冬期寒さ、凍結に

・しっかり防寒 •凍結している道路は 転倒に気を付ける



### 服装と靴を準備

#### ウォーキングに適した服装

気候に合った、通気性・速乾性のある動きやすい服装で歩きましょう。



日差しが強い時は

両手が空く 「リュック」が便利 /タオル·水分·着替え 、上着等入れておく

#### 靴選びのポイント

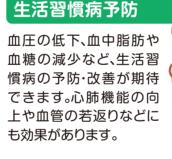




- 重さ 軽いもの
- クッション性がある 北底 ●柔軟性がある

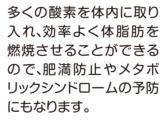
## 元気が出る! 元気になれる!! ウォーキングの主な(建康交か果く





#### 肥満予防

入れ、効率よく体脂肪を 燃焼させることができる ので、肥満防止やメタボ リックシンドロームの予防 にもなります。



#### 老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、大 脳が刺激されます。また多くの酸素が 脳に運ばれ脳細胞が活性化され、脳 の血管の老化を遅らせます。



#### ストレス解消

歩くことで自律神経のバランスが整 えられます。自然の中を歩くことで、 気分的なリフレッ

シュ効果が得ら れ、メンタルヘル ス不調の要因を 減らし、うつ病の 予防にも効果が 期待できます。



#### 骨粗しょう症対策

歩くことで無理なく骨に 刺激が加わり、骨が強化 されるとともに、骨の老 🔾 化を予防する効果があ ります。





健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド) では、体を動かすことを今よりも1日10分増やすこと を勧めています。それが、今よりも1日10分多く体を 動かす+10です。自分の生活を振り返って、いつ、 どこで、+10するか見つけてみませんか。

