

ウォーキングで 心身を軽やかに。

焦らずじっくり
体力をつける。

「ちよつとそこまで…」
歩いて行ける近い場所でも、
ついつい車を利用してしまいが
ち。歩かない生活を続けている
と、いつの間にか足腰に痛みを
生じることも…

ウォーキングは、身体の状態
に応じて負荷を調整できる運動
です。長い距離を歩く自信がな
くても大丈夫。たとえ短い距離
でも、継続すれば少しずつ体力
がつかまります。

そして、歩きながら辺りを見
回してみてください。今まで気
づかなかった長浜の素敵なま
ちなみや自然豊かな風景が目
に飛び込んでくるでしょう。

【頭】

高い位置に保ち、うつむ
かないように視線はまっ
すぐ。

【ひじ】

軽く曲げて、リズムよく
後ろに引くイメージで。

【腹筋】

おなかを引き上げて。

【背筋】

背筋は伸ばして。猫背や反り
腰にならないように。

【歩幅】

いつもより広め、目安は
「身長－100 cm」。
歩き始めは歩幅小さめ、
温まったところにこの歩幅
で。いきなり広い歩幅で
歩くと、腰痛膝痛を助長
させるので注意。

【かかと】

着地はかかとから。着地する
ときはひざを曲げずに。

【後ろ足】

身体を押し出すように、
つま先で地面を蹴る。



専門家に聞く

生活習慣病を予防するには
脂肪を燃焼することが大切で
す。

それには、誰でもすぐにで
きるウォーキングが最適で

す。しかも効果は脂肪の燃焼
だけではありません。

ウォーキングは身体の様々
な筋肉を使います。特にお尻
や太もも、ふくらはぎとい
った下肢の筋肉をバランスよく
使うことで基礎代謝を高めま
す。

心肺機能の向上や、ある程
度の骨への刺激によつて骨粗
鬆症予防にもつながります。

また気持ちよく歩くことで
脳へのよい刺激になり、認知
症予防、またメンタルヘルス
にも期待が持てるともいわれ
ています。

腰や膝が痛い…そんな人は？



専門家に聞く

右ページのような歩き方がオス
スメですが、腰や膝が痛くて私
は無理と諦めている人はいま
せんか。

無理のない歩幅で、各関節に
優しく安全な歩き方をするこ
とで、歩行は可能になります。
痛みを伴わず、足腰に負担の少
ない歩き方で、ウォーキング
を楽しんでみてはいかがでしょうか。
いつもの歩き方を変えるのは
簡単ではありませんが、ありま
せんが、続けているうちにコ
ツがつかめますよ。

歩く前、歩いた後には ストレッチでケア

たかがウォーキングと感
じるかもしれませんが、
が、れっきとした運動です。
ウォーキング前後にしつかり
ストレッチを行うことで、
けがの予防や筋肉の疲労を和ら
げる効果があります。



ポイント⑤
左右の足の間隔を腰幅ぐら
い空ける。

ポイント①
肩の力を抜き、前を向く。
できるだけ頭が上下しない
ように。

ポイント②
骨盤、背骨、頭をまっす
ぐに保って歩く。

ポイント③
着地の衝撃が和らぐよう、
軽く膝を曲げる。

ポイント④
無理のない歩幅で歩く。



下肢を中心にじっくりと。
ストレッチも楽しもう。



健やかなカラダづくりの
1歩を踏み出そう



健康推進課保健師
森 奈津子

健康推進課では、健康づくりの取
組「むびょうたん＋1」の中で「10分
運動」を提案しています。これは、今
より10分身体を動かそう、掃除や買
い物のときに身体を動かして、毎日
の暮らしの中に運動を取り入れよう、
という取り組みです。

市では「みんなで一緒にながはま健
康ウォーク」を実施しています。こ
れはスマートフォンアプリと専用ウ
ェブページを利用して、歩いた結果
を目で見て実感しながら、10日間
継続して歩いていただくものです。

去年参加した人たちからは、「ウォ
ーキングを始める良いきっかけにな
った、チャレンジが終わってから
も歩き続けている」、「最初は歩
けるか不安だったが始めると癖にな
った」、「グループで励ましあい
刺激しあってがんばれた」という
声もありました。1人ではが
んばれない人も、仲間とやると
楽しく続けられるようです。

チャレンジ期間は11月1日（日）
からの10日間！申込は10月20
日（火）までです。家族や友達、
ご近所さんを誘って一緒に歩い
てみませんか。

「みんなで一緒にながはま健康ウォーク」

問 健康推進課 ☎ 65-7779