

# ウォーキングの正しい姿勢

ウォーキングは、脂肪を燃焼させ、肥満や生活習慣病を予防するのに適した運動だとされています。

より効果的に行うためには、正しい歩き方で歩くことが大切です。誤った姿勢や歩き方を続けると、膝や腰に負担がかかり、逆効果になることもあります。



## 歩く時の注意点

歩道や集落道を歩くときは、車に十分気をつけましょう。夕方や夜間、早朝などは、**反射ベルトや反射バンドを身に着ける**などしましょう。

ウォーキング前、途中、終わりなど、**タイムニングを決め、こまめに水分補給**を行いましょう。



## 歩いた記録をしましょう

歩いた距離や時間、歩数等を記録することで、より継続的に行うことができます。

万歩計や、スマートフォン**の歩数計算アプリ**などを活用するなど、**継続的に続けられる工夫**をしましょう。



## 歩いて健康に

時間さえあれば気軽にできるのがウォーキングの良いところ。通勤・通学の時間や買い物時間など、ちょっとした時間で「歩く」ことに気をつけてみませんか。

お問い合わせ先

肝付町役場 健康増進課 ☎0994(65)2564