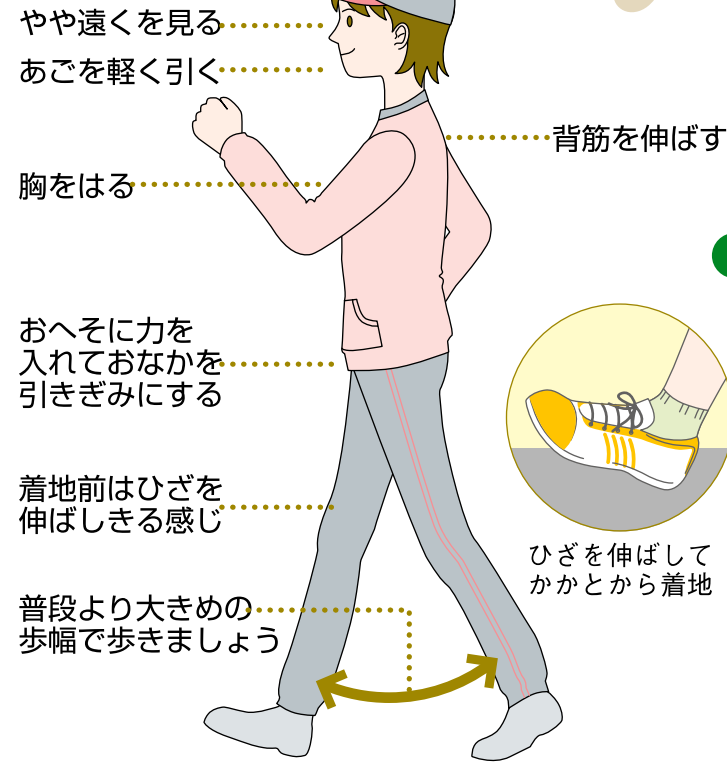
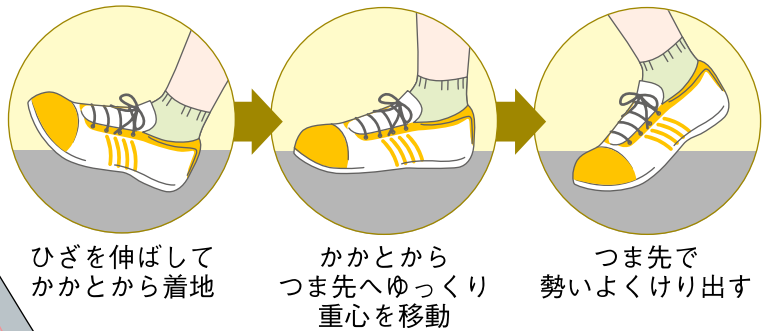


正しいウォーキングフォームで楽しく歩こう



足の運び方



ウォーキングする時の注意事項

ウォーキング中の転倒予防

転倒を予防するためには、ウォーキングの前にストレッチや足のマッサージをして、足と体をめざませましましょう。

けが予防

いきなりスピードを出してはじめるとけがのもとです。ウォーミングアップを十分に行い、路上の段差にも注意しましょう。

水分補給

一度に大量に飲むのではなく、こまめに水分を補給しましょう。

足に合った靴

ひも結びで、はきごちを調節でき、つま先に少し余裕があり、靴底が適度に曲がるものが良いでしょう。

足の指と爪

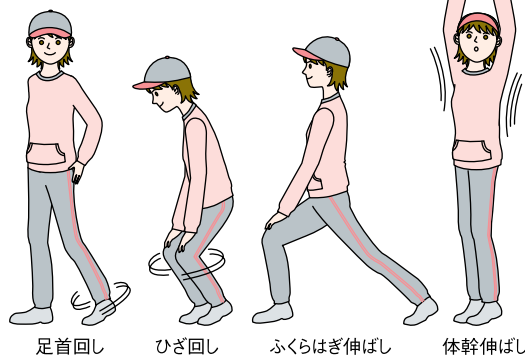
足の指と爪は地面を踏みしめるために必要不可欠です。フットケアもしっかりしましょう。

ストレッチを行きましょう

筋肉を十分に伸ばすことで体の動きがなめらかになります。筋肉や関節の傷害の予防になるので、ウォーキングの前には、しっかりストレッチを行きましょう。

無理をしない

その日の体調に合わせて、無理せずニコニコペースで歩きましょう。



保存版 奈井江町

ウォーキングマップ

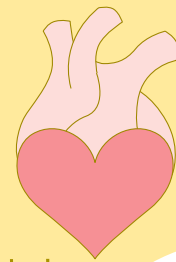


健康づくりのために最も手軽にできる運動は「歩くこと」です。ゆっくり歩く散歩から少し早目のウォーキングまで、歩き方にはいろいろありますが、歩くことは全身の筋肉を活発に動かし、歳を重ねても元気に暮らせるからだを維持できる効果的な運動です。

そこで、奈井江町では町内に広く運動を推進するためのリーダーである「健康づくり運動サポーター」のみなさんの協力のもと、ウォーキングマップを作成しました。このウォーキングマップを参考に、今までの生活に歩くことを加えてイキイキとした元気なからだ作りを始めましょう!!

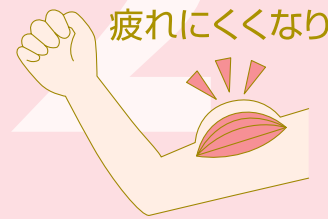
血管にいい

全身に血液が循環し、血圧が安定する。善玉コレステロールが増加して動脈硬化を防ぎます。



筋肉にいい

全身のたくさんの筋肉を同時に動かすので、持久力がついて疲れにくくなります。



歩くことの健康4大効果

脳にいい

足を動かすと、脳と筋肉が互いを刺激して、脳細胞を活性化し、脳の働きを高めます。



骨にいい

骨に適度な刺激を与えることで、関節もしなやかになり、骨も強化されて、骨粗しょう症予防になります。



奈井江町 ウォーキングマップ

自分のコースを見つけよう!!

4つのコースにこだわらず、自分のコースを作ってみましょう!!
自慢のコースは、ぜひ、保健センターまでお知らせ下さい。

赤
本町・橋めぐりコース
(約5,000歩/約3km)

奈井江川のほとりを歩き、おいしい空気ですリフレッシュしましょう。

青
南町・公園散策コース
(約4,500歩/約2.7km)

パークゴルフとウォーキングが同時に楽しめます。

黄
東町・いきいき運動コース
(約6,500歩/約3.9km)

運動施設もたくさんありますが、石碑などもあり、奈井江の歴史めぐりができます。

緑
北町・道の駅お立ち寄りコース
(約5,500歩/約3.3km)

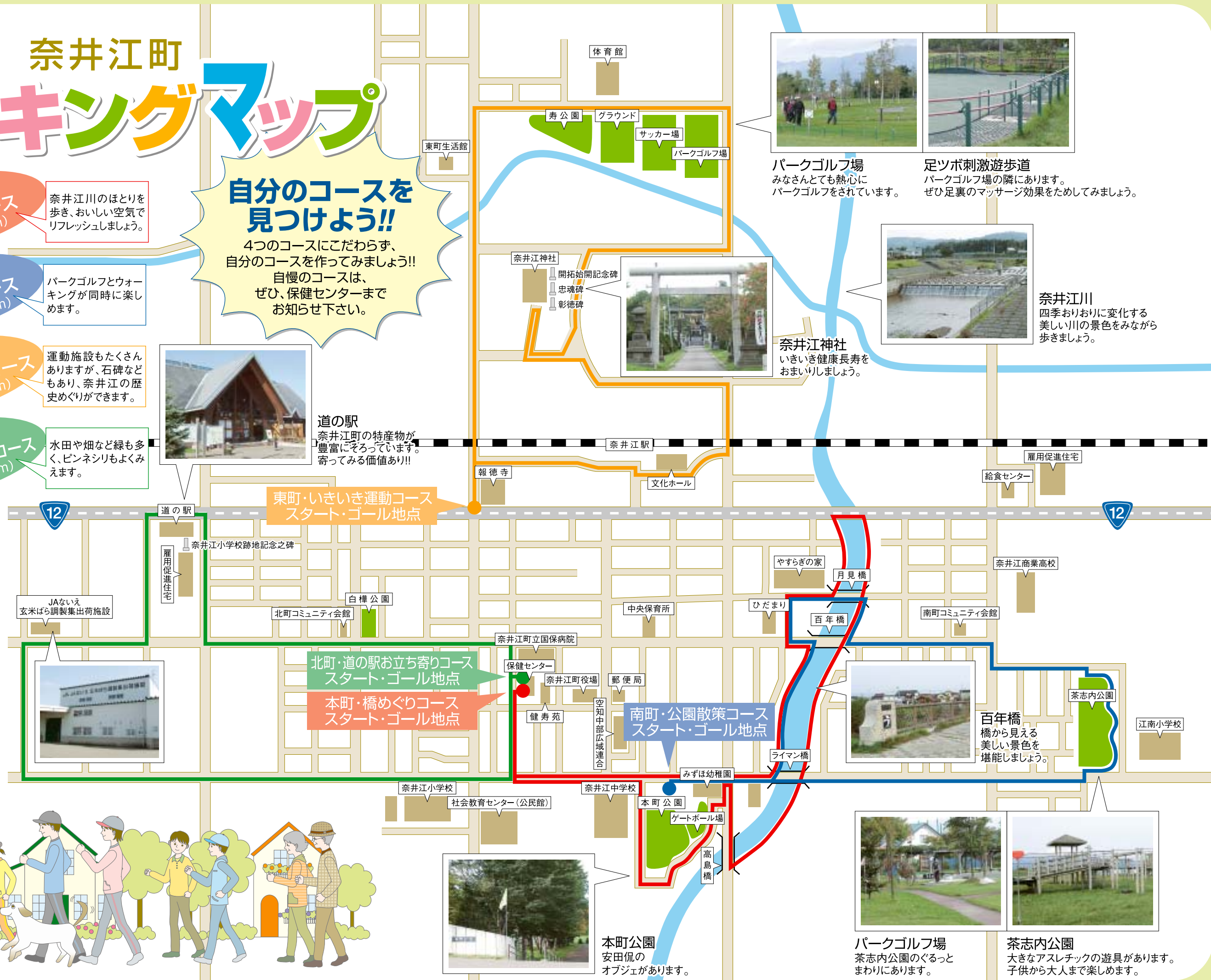
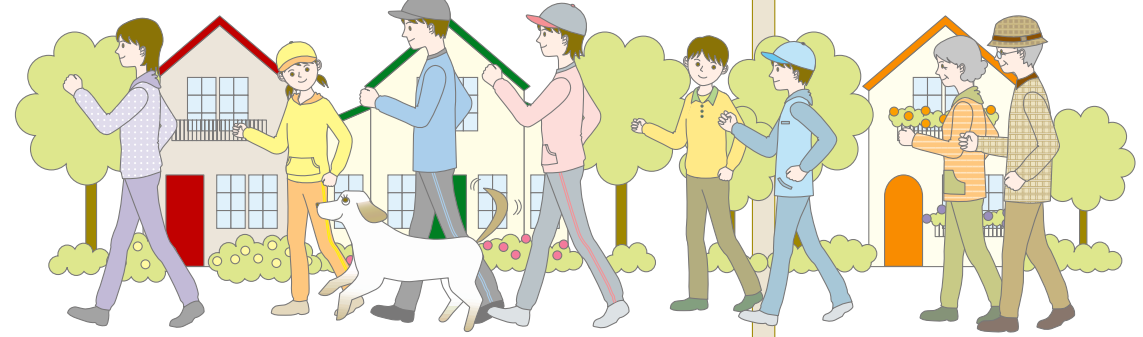
水田や畑など緑も多く、ピンネシリもよくみえます。

歩数・時間・距離の目安

歩数	1,000歩
時間	約10分
距離	600~700m

「健康日本21」の目標値(成人)

男性	(現状) 8,202歩	(2010年) 9,200歩以上
女性	(現状) 7,282歩	(2010年) 8,300歩以上



パークゴルフ場
みなさんとても熱心にパークゴルフをされています。



足ツボ刺激遊歩道
パークゴルフ場の隣にあります。ぜひ足裏のマッサージ効果をためてみましょう。



奈井江川
四季おりおりに変化する美しい川の景色をみながら歩きましょう。



奈井江神社
いきいき健康長寿をおまじりしましょう。



百年橋
橋から見える美しい景色を堪能しましょう。



パークゴルフ場
茶志内公園のぐるっとまわりにあります。



茶志内公園
大きなアスレチックの遊具があります。子供から大人まで楽しめます。



本町公園
安田侃のオブジェがあります。