

身近な場所で運動しよう

# ～ウォーキングで健康アップ～

「健康のために運動したいな」と思っても、何から始めて良いのか分からない。そんな思いをお持ちの皆さん、手軽にできる運動「ウォーキング」を始めてみませんか。

特別な道具やお金がなくとも始められる運動がウォーキングです。「歩くだけ？」なんて言わないでください。ウォーキングにはメリットがいっぱいです！



問合せ先 保健センター ☎67♦1151

## ウォーキングのメリット



### ★体力を保ち、老化を防ぐ

☆筋力・心肺機能がアップし、体力が付き、疲れにくい身体になります。

☆景色を楽しんだり、筋肉を動かすことは、脳を刺激し、脳の老化を予防します。

### ★生活習慣病（骨粗しょう症・肥満・高血圧・糖尿病など）の予防

☆20分以上歩き続けると、体内の脂肪が燃え始め、肥満を予防し、血糖値や血圧、コレステロール値を安定させます。

☆歩くことで受ける刺激が骨に伝わり、丈夫な骨をつくれます。

### ★心のリフレッシュ

☆木々の中で新鮮な空気を吸って、すがすがしさを感じたり、風の音に耳を澄ませたり、ウォーキングは五感を刺激し、心をリフレッシュさせます。

☆15分以上歩き続けると、脳から心地よさを感じる物質が分泌されます。

### ★快食・快眠・快便効果

☆体を動かすことで空腹感が増し、食事をおいしく食べられます。また、ほどよい疲れが心地よい眠りを誘います。

☆腸の動きが活発になり、便秘を予防します。

## ウォーキングマップ紹介



### ★さあ、どこを歩こうか

「いざ歩こうと思っても、どこから歩こうか迷ってしまう」「毎日続けているウォーキングの楽しみをもっと広げたい」と思っている方に、市内を楽しく歩けるウォーキングマップをご紹介します。保健センターでは、市内各地区8枚のウォーキングマップを発行しています。身近な絶景ポイントや正しい歩き方など、歩くことが数倍楽しくなることがたくさん載っています。

・**ゆうやけコース**（初級）…3千370m

神社や公園を通り、適度な坂道もあるコースです。蒲郡文化広場→烏帽子橋→羽栗池→蒲郡文化広場

・**しおかぜコース**（中級）…4千730m  
海からの潮風を感じながら、気軽に歩ける平坦なコースです。

保健医療センター→水族館→西田橋→東部市民センター

### ▼形原ウォーキングマップ



山のコース(7.5km)、海のコース(4.0km)の2つのコースがあり、体力に合わせて選べます。また、歩きながら季節の花も楽しめるコースです。

(健康がまごおり21市民推進グループ「いっしょにやろまい会」作成)

☺準備体操・整理体操をして、無理せず自分のペースで歩きましょう。☺水分補給を忘れずに！