人生 100 年時代、シニア人生を健やかに過ごすため、気軽にできるウォーキングを楽しみましょう

ウォーキング効果は！

ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動、
身体に良い効果がたくさんあります
また、フレイル予防にも効果があります

①高血圧の改善
②心肺機能の強化
③骨の強化
④肥満の解消
⑤動脈硬化の改善
⑥ストレス解消
⑦仲間づくりや交流　他

ウォーキング方法は！

ウォーキングの全身フォーム

日常生活における1日の目標歩数

年齢	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

ウォーキングでの注意点は！

①自分の体調や体力に合わせてマイペースで！
②体調がすぐれない時、
　天候の悪いときは中止をしよう！
③あまり距離や時間にこだわり過ぎない！
④準備体操をおこない関節をほぐそう！
⑤屋外を歩行する時は、思わぬ事故や
　怪我が起こらないように注意しよう！
⑥適度な水分補給を心がけよう！

出典：・健康さくら21・筑波大学健康増進学研究室
・(公財)長寿科学振興財団

佐倉市HP
ウォーキングで
健康(健幸)づくり

作成
コミュニティカレッジ9期生
(臼井公民館主催)

202309

気軽に楽しく散歩 ずっと健康 （シニア向け）

健康づくり ウォーキングマップ

臼井・千代田方面