

# 毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

## フレイル予防！

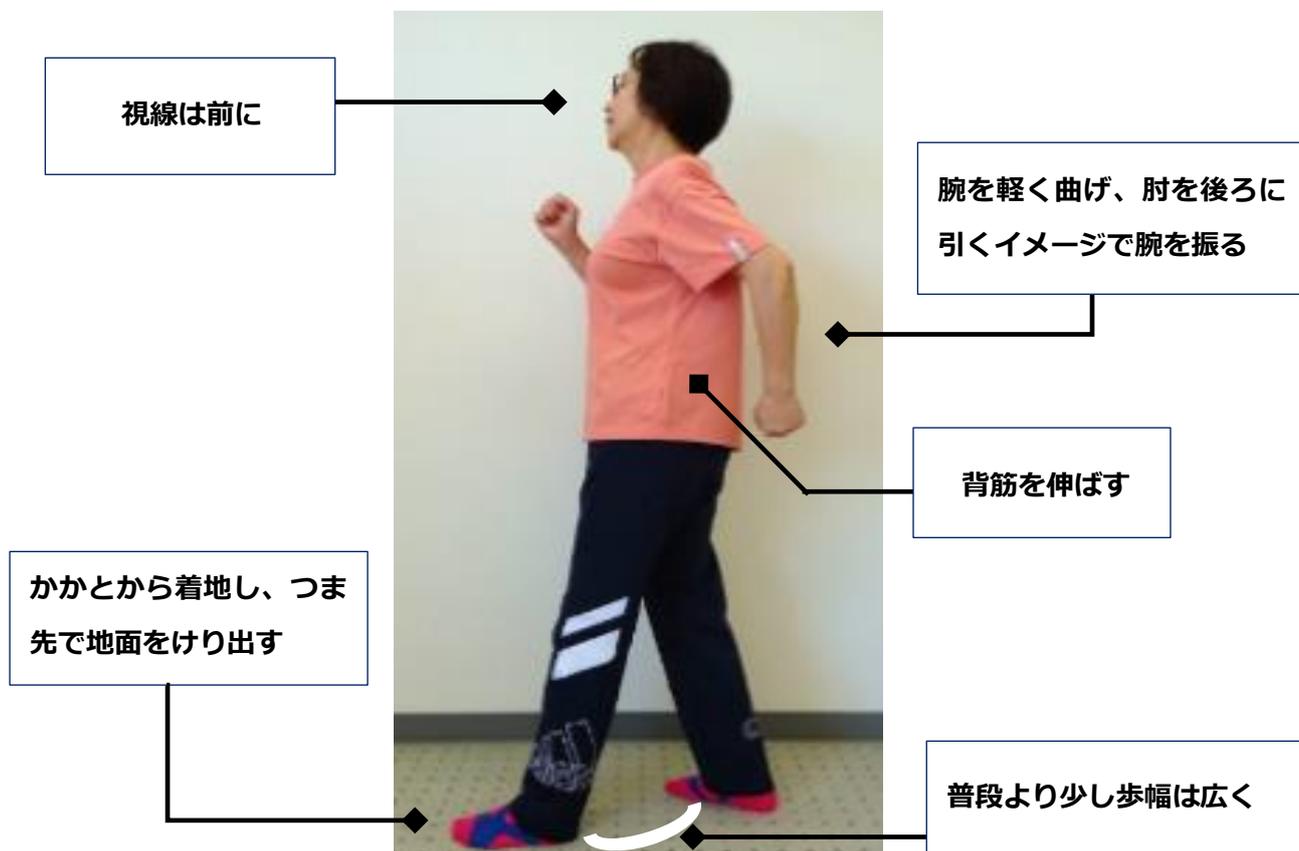
今月は**ウォーキングのポイント**をご紹介します！

第10回

### 正しいフォームで歩こう！

ウォーキングは歩くだけの手軽な運動ですが、血行促進効果、生活習慣病の予防、新陳代謝アップによる老化防止等の効果が期待できます。

筋力トレーニングは正しいフォームで行わないと筋肉がつかないように、ウォーキングも正しい歩き方で行わないと効果が最大限に発揮されません。また、健康のためにウォーキングを始めたのに、怪我をしてしまったら本末転倒です。ウォーキングの正しいフォームを意識して歩いてみましょう。



#### ○注意

- ・準備体操と整理体操をする
- ・少し息が弾むくらいのペースを目標にする
- ・ウォーキングの前・中・後には、必ず水分摂取をする
- ・景色を見て季節を感じ、楽しんで歩く
- ・複数人で歩く時は、会話を楽しみながら歩く
- ・無理をしない