

どんなウォーキングが効果的？！



なんとか会話が
できる程度の速
歩きを目標に！

背筋を伸ば
して胸を
張って！

歩幅は少し
広めに！

後ろ足を
しっかり伸
ばして！



＜「中之条研究」東京都健康長寿医療センター研究所青柳幸利氏資料より一部改変＞

ウォーキングの時間や歩数は継続しても、断続的に
行っても効果はあるといわれています。

グラフを参考に、無理のない範囲で長く続けること
が何より大切です！

来月はウォーキングに欠かせない、靴についてです！
自分の足や靴のサイズご存知ですか？？

ウォーキングの際は
水分補給をこまめに
行いましょう！詳しくは
今月の栄養科ニュースで！！

