

ウォーキングを始めよう！

運動の効果はストレス解消や肥満予防、中性脂肪の減少や血圧を下げる効果などあります。誰でも手軽にできるウォーキングを始めてみませんか？

運動の前後に・・・

思わぬケガを防ぐために、運動の前後は軽い体操やストレッチをしましょう。

目標を決めよう！

☆無理なく続けられる目標を立てましょう♪

例えば 1日5000歩 1日30分 など

続けて30分歩くのが難しい場合など、何回かに分けても効果はあります。

運動習慣がない方は、まずは今より10分多く歩くようにすると良いです。慣れてきたら少しずつ伸ばしていきましょう。



◎運動をする際の注意点◎

- 適度な水分補給も忘れずにしましょう
- 体調や環境が悪いときは無理をせず休みましょう
- 運動をすることで体に負担がかかる場合もあります。医師の指示のもとで行いましょう