

「1日1万歩」といわれていますが、自分が1日平均何歩くらい歩いているかご存知ですか？平成12年の長泉町の調査では、成人の方は約6600歩、70歳以上の方は約4300歩でした。これは静岡県の中でも少ない歩数となっています。

意識せずに歩いている歩数の他に、健康づくりのために必要な運動量は急ぎ足でおよそ40分ほどです。

今回は、市民のみなさまから教えていただいたマップも加えて紹介いたします。まだまだ見直しが必要なコースだとは思いますが、みなさまの健康づくりの一助となれば幸いです。

## 1. ウォーキングの効果

歩くだけで血液が体中を活発にかけめぐり、内臓の機能を高めます。

- ① 肺の吸収効率がよくなる
- ② 心臓の機能が高まる
- ③ 血管の機能が向上する
- ④ 全身への血液量が増える
- ⑤ 血圧が生理的（正常）になる
- ⑥ 体の防衛力が高まる
- ⑦ ストレスを解消できる
- ⑧ 最大酸素摂取量を高める
- ⑨ 疲れにくくなる

- ・生活習慣病を予防する
- ・老化防止
- ・骨の老化を予防する

## 2. 準備

最低限これだけは。

### 靴選び

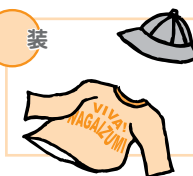


- ・ぴったり包み込むけど窮屈でないもので、高さがくるぶしまであるもの。中で指が動くといいです。
- ・かかとの部分は、着地のショックを吸収する弾力性のあるものを選びましょう。
- ・靴の甲は革やメッシュ製の丈夫なもので、底はすべらないものにしましょう。

※買う場合は、足がむくむ夕方に行きましょう。

足は左右の大きさは違うので、両方履いて試し歩きさせてもらうことをお勧めします。

### 服装



- ・夏冬を問わず長袖がおすすめ。前開きの方が暑ければ脱ぐことができます。
- ・下着は速乾素材のものを。
- ・帽子は日よけのためにつばのあるもののがいいです。