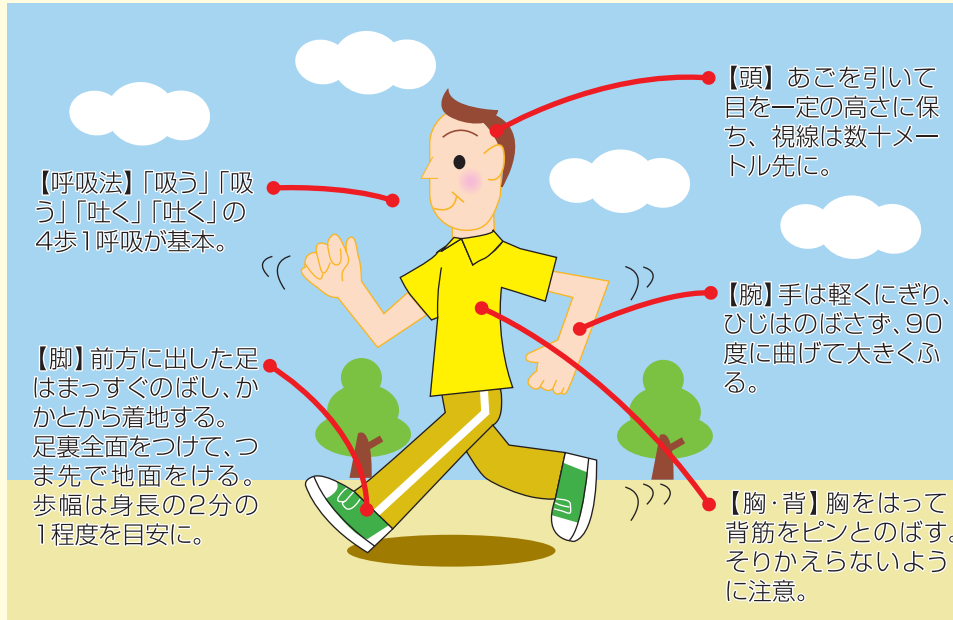


# ウォーキング

ウォーキングは、からだに負担をかけず、全身の筋肉を使ってできる理想的な有酸素運動です。生活習慣病を改善するのにも有効です。どこでも、誰でも手軽にはじめることができます。



## どの程度する？〔運動強度〕

健康づくりを目的とした有酸素運動の場合、自分ではいくらでも続けられそうなレベルで、じんわり汗ばむくらいの程度で行のがいいでしょう。仲間と話でもしながら、“ニコニコペース”で行きましょう。

## 何をする？〔種類〕

体脂肪を効率的に燃焼させ、血液循環をよくする「有酸素運動」を基本とします。ウォーキングやジョギング、サイクリング水泳のような持久運動がいいでしょう。※有酸素運動とは、運動中でも酸素の供給が十分され、心臓などの器官への負担が少ない運動をさします。

## 何回する？〔頻度〕

運動する効果を得るには、＜週2回以上＞運動することが望ましいといわれています。でも、たとえ週1回であっても、運動を行うということが大切です。



作成者・協力者

岡山市立吉備公民館  
吉備地区愛育委員会  
岡山市保健所・西保健センター

# 吉備地区



自然と歴史と文化の町「きび」  
歩いて見て調べてみよう！



「ええとこ発見図」は、自分たちの住んでいる「地域の良さ」を再発見しようという視点で作成したものです。作成過程で、地域を何度も歩くことにより普段見過ごしていた大切な資源を再確認しあい、話し合いを重ねて作りあげました。いろいろな人と知り合い、お互いを認めあうことで、この地域に住む人の「ええとこ」も再発見しました。そして、今まで以上に愛着が深まりました。この「ええとこ発見図」を利用して、ますます地域の絆が深まっていくことを願っています。

—作成者一同—