

# ウォーキングをする前に知っておきたいこと

## 1 ウォーキングの健康効果

生活習慣病の予防  
\* 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの予防  
• 善玉コレステロールが増加し、悪玉コレステロールが減少  
• インスリンの働きを高める  
• 血圧を下げる

心肺機能を高める

肩こり・腰痛をやわらげる

骨粗しょう症の予防  
筋力低下予防



## 2 正しい姿勢で歩こう ~正しい姿勢を意識することで、健康効果も上がります~

基本はニコニコ  
ペースです。

肩の力を抜いてリラックスすることで、腕が振り子になり、足が前にしっかり出るようになる。

お腹を軽くひっこめると腰が安定する。

