

自分の体調にあったウォーキングが 健康の秘訣です

ウォーキングは基本的な姿勢さえ身につければ、あとは「自己流」でかまいません。ひとりで、気の合う友達同士等で楽しみながら行いましょう。

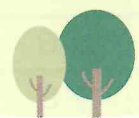
花の香りをかいだり、鳥の声に耳をかたむけたり、好奇心を働かせることで、脳も刺激されて、心も体もいつまでも若々しく健康でいられます。また、生活習慣病予防にも効果があります。



ウォーキングマップに関するお問い合わせは

邑楽町保健センター

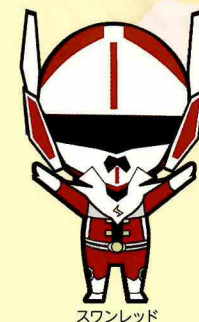
TEL.0276-88-5533



スワンピンク



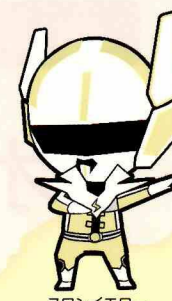
スワンブルー



スワンレッド

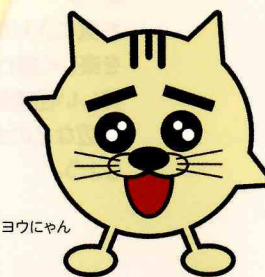


スワングリーン



スワンイエロー

おうら 健康ウォーキング マップ



タイヨウにゃん



邑楽町

2019年発行 初版

無断転載・複製禁止 ©2019(株)現代けんこう出版

ウォーキングの楽しみ方とは？

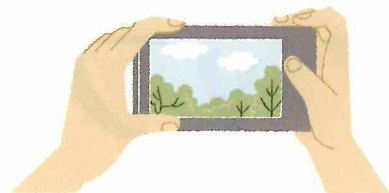
ウォーキングの楽しみ方は人それぞれ。

工夫次第でその魅力はどんどん深まり、長く続けられる趣味となっていきます。



自然を楽しむ

ウォーキングの醍醐味のひとは、景色や季節の移り変わりを楽しむこと。草花や木々を観ながらウォーキングをすることで、普段の慌ただしい生活から開放され、自然の素晴らしさを再認識できるでしょう。



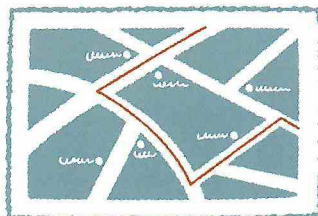
写真を撮りながら歩く

新緑や紅葉の時は、一段とウォーキングが楽しくなります。景色を撮影しながら歩けば、普段気が付かなかった新しい発見に出会えるかもしれません。



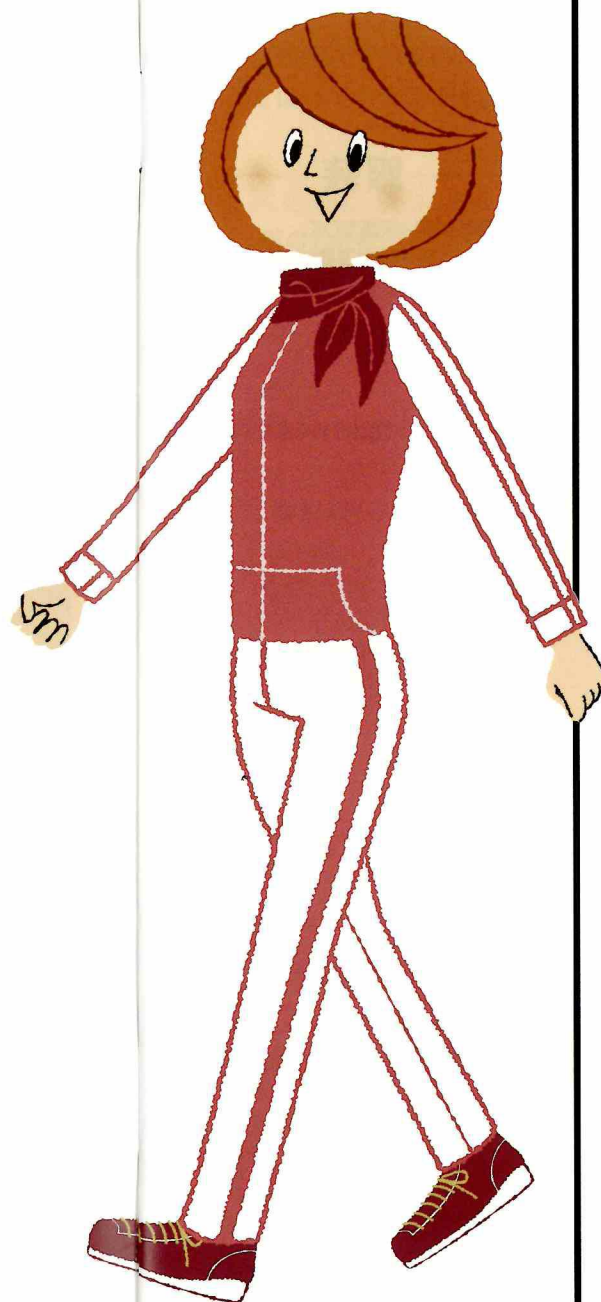
お気に入りのコースを作る

お気に入りのコースをいくつか作ることも、ウォーキングを楽しく続ける秘訣です。森林浴のできる公園コースや、美しい田園地帯や歴史ある神社仏閣コース、川沿いや沼周辺などの水辺コースなど、お気に入りのコースを作りましょう。



ウォーキングコラム 1
歩くときの
マイルールを
作ろう

日常生活のなかでの歩きをもっと効果的にする“マイルール”を作ってみませんか。たとえば、エスカレーターは使用しないで階段を使う、横断歩道ではなく歩道橋を渡る、駅まで10分かかっていたのを9分にしようなど、小さい決まりごとで構いません。そうすれば、普段の歩きが立派な運動になり、見慣れた風景がウォーキングコースに早変わりします。最初は意識しなければできませんが、歩くこだわりを持って、ぜひゲーム感覚で楽しんでみてください。



ウォーキングが、 身体とココロにもたらす効果

●心肺機能が高まる

心拍数を上げて歩くことで、心臓や肺の機能が改善します。

●筋力の低下を防ぐ

正しい姿勢で早歩きを心がければ、何も気にせず歩くよりも足腰の筋力を維持できます。

●ストレスが解消できる

適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。また、歩くことで自律神経のバランスが整うとも言われています。

●脳の活性化

脳に酸素がたくさん送られて、働きが活発になります。

●血行が良くなる

筋肉を動かすことで血液の循環がよくなります。

●疲れにくくなる

体力がつくため、日常でも疲れにくい身体をつくることができます。

●ダイエット効果

ウォーキングで全身の筋肉をたくさん使うことで、体脂肪をしっかりと燃焼させることができます。

●生活習慣病の予防

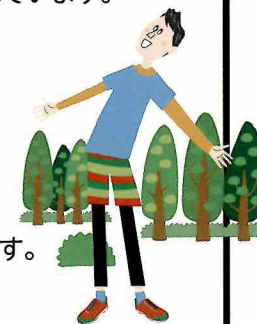
ウォーキングは血圧や血糖値を適正に保ち、脂質の代謝を改善する効果があります。

●骨が強くなる

骨はカルシウムの摂取だけでは強くなりません。歩いて骨に適度な刺激を与えることによって、カルシウムが吸収されやすくなると言われています。

●快眠の助けに

特に夕方から夜(就寝の3時間くらい前)のタイミングで運動することで快眠が得やすくなります。



多々良沼公園

Aコース

距離 約3km 時間 約45分

※多々良沼公園内の散策により変わります

消費カロリー

約180kcal

カップラーメン(半分)
180kcal

多々良沼公園→ガバ沼→群馬県緑化センター
→中野沼→多々良沼公園《鶺鴒古城跡・ふじ棚・
浮島弁財天》



多々良沼公園Bコース

距離 約5km 時間 約1時間10分

消費カロリー

約280kcal

ショートケーキ(1個)
275kcal

多々良沼公園→野鳥観察棟→多々良農村公園→彫刻の小径
→桜のトンネル→多々良沼公園

