



HIEZU

ウォーキングマップ



新型コロナウイルスに負けないために、 村内を楽しくウォーキングしてみませんか？

新型コロナウイルス感染症に対応する「新しい生活様式」に合わせ、3密を避けた適度な運動により、ストレスの緩和や気分転換を図りましょう。まずは身近な自治会ごとのコースからはじめ、この度作成した村全体の4コースを歩きながら、新たな村内の魅力を探してみませんか。

① まずは、ウォーキング前の健康チェック

Check!

- ☐ 気候や歩く時間・場所にに応じて、服装や持ち物を考えましょう。
- ☐ ケガや筋肉痛の予防、疲労を残さないために、ウォーキング前後に体操しましょう。
- ☐ ウォーキングの前後や途中には水分補給を心がけましょう。
- ☐ 治療中の病気のある方はかかりつけ医に相談してから始めましょう。
- ☐ 体調がよくないときは中止しましょう。



※ヴィレステひえづでは、住民を対象に保健師による健康相談を実施しています。
気軽にお声掛けください。

② ウォーキングするのは朝がいいの？ 夕方がいいの？

脂肪が
気になる方は



朝がおすすめ！

朝は1日のうちで1番血糖値が下がり、脂肪が燃烧されやすくなります。また、朝日を浴びることで、自律神経が整うので心が安定し、一日のスタートに適しています。ただし、朝は血圧が高くなる時間帯なので、高血圧や動脈硬化が気になる方は朝食後や水分補給することをお勧めします。

ぐっすり
眠りたい方は



夕方おすすめ！

1日の最後に体を動かすことで、全身の血行がよくなり、体にたまった疲れを取ることが出来ます。また、肩こりや体のむくみなどを解消することができます。ただし、眠る1時間前までにしましょう。

※朝と夕方のウォーキングはどちらも効果的ですが、安全面から明るいコースや時間帯を選ぶようにしましょう。

③ 楽しく取り組むポイント

- ① 歩数計で歩数や消費カロリーを確認しながら歩くと目標ができ楽しみが広がります。
- ② 日常生活の中で通勤や買い物等歩いて移動する機会を作りましょう。
- ③ 家族や仲間と一緒に歩きましょう。
- ④ マンネリ化防止にコースを変えてみるのも良いでしょう。
- ⑤ 「健康ハツラツポイント手帳」をゲットし、ポイントを貯めよう。

※詳しくは福祉保健課(電話27-5952)へ問合せください。



ノルディック・ウォークは
全身運動でウォーキングの
1.2倍の消費カロリーだよ!!
福祉保健課に相談してみてね。



(対象:20歳以上の住民)

ウォーキングの正しいフォーム

姿勢が悪いと運動の効果が上がらないだけでなく、腰やひざ、足首を痛める原因にもなります。くせのない正しい姿勢（フォーム）を身につけ、効果的なウォーキングをしましょう。

あごを引き目線は
10～15m前方へ

ひもで天井から吊り
上げられた感じ

呼吸は自然に

ひじを軽く曲げ
しっかり振る

ひざは
しっかり伸ばす

お腹を引き締め
背筋を伸ばす

かかとからついて
つま先でけるように

いつもよりやや
大きめの歩幅で



ウォーキングの効果 ～からだにうれしい有酸素運動～

酸素を十分に取り込みながら行う運動を有酸素運動といいます。ウォーキングは有酸素運動のひとつで、時間や場所を選ばず、どなたでも安全に気軽にできるおすすめ運動です。

老化防止

様々な筋肉を動かしながら歩くので、脳や神経の働きを活性化し老化の防止に役立ちます。



心肺機能向上

有酸素運動を継続することで、心肺の持久力がアップします。



生活習慣病予防

体全体を活性化させることによって、動脈硬化や高血圧、糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防と改善に有効です。



骨粗しょう症予防

足腰の筋肉や骨が強化され、転倒などの事故ばかりではなく、骨粗しょう症の予防になります。



腰痛予防

筋肉が集中している下半身を強化します。筋力の低下による腰痛を予防します。



ストレス解消

血液の循環が脳に刺激を与え、自律神経の働きを安定化し、生活そのものが前向きになり、ストレスの解消になります。



肩こり解消

血液の循環が良くなり、筋肉のこりや血管の緊張を緩め肩こりの予防と解消に有効です。



★潮風が心をなごます

■ 日本海・大山望コース

6Km



★川の流れて心をうるおす

■ 日野川土手コース

4.3Km



★歴史好きのあなた一見あれ

■ 文殊堂・荒神さん巡りコース 2Km



★神社は国登録有形文化財、日吉津の宝です

■ 大山望・蚊屋島神社参拝コース

2.8Km

