

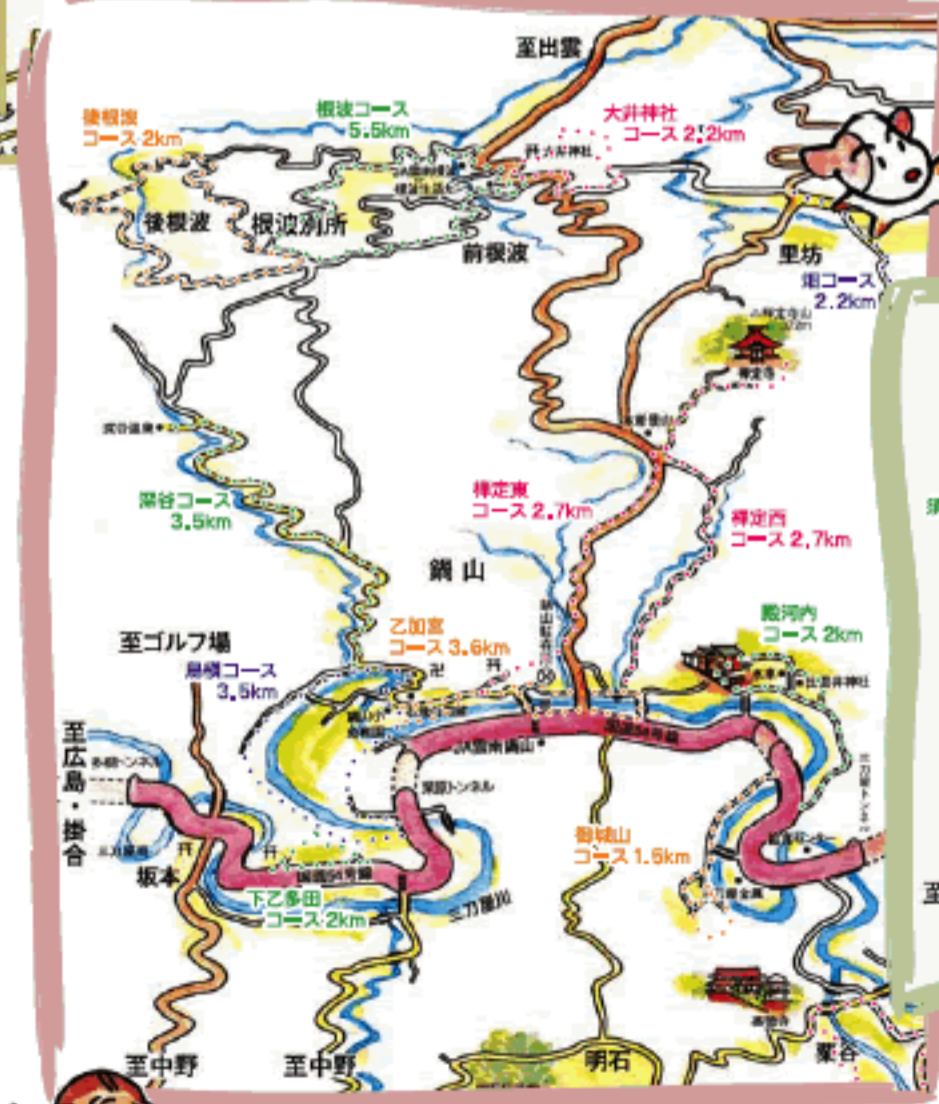
三刀屋町 毎日しよう ウォーキング マップ

みとや 時々はしよう ハイキング



1日30分程度
週2~3回が目標

続けてやることがポイント



「歩くこと」の5つの効果

肥満を 방지、生活習慣病を予防します。
善玉コレステロールが増加する。
骨粗鬆症の予防になる。
血行が良くなり、心臓や肺の活性化になる。
脳の活動が刺激され、心もイキイキ!!

ウォーキングの靴えらびのポイント

- 甲** 甲が圧迫されず、ひも結びタイプのシューズが良い。マジックテープタイプは上から押さえるので適さない。
- つま先** 靴先に1cm位のゆとりがあり、指が自由に動くこと、特に親指とのすき間がある方がよい。
- 靴底** つま先と土踏まずをつなぐ部分のソリが合い、滑らかに曲がる。
- かかと** 手の小指の第一関節が入るくらいの空気があると、つま先立ちしてもかかとが服けない。
- 足底材質** 土踏まずのクッションと土踏まずがフィットしていること。負担にならない程度の軽さで水がしみ込まない。透気性が良く安定感がある。

