

⑧ ウォーキング・階段エココース

歩いて、上って健康づくり

チャレンジ目標

基本項目①②を
40日以上クリアすること

基本項目

- ①7,000歩以上歩く。
- ②1日に3階分以上階段を使う。

POINT!

- 無理なく行なえるウォーキングで健康づくりを。
- 階段を使ってエコにも貢献します。
- いつでも、誰でもすぐにできます。

ウォーキングの効果

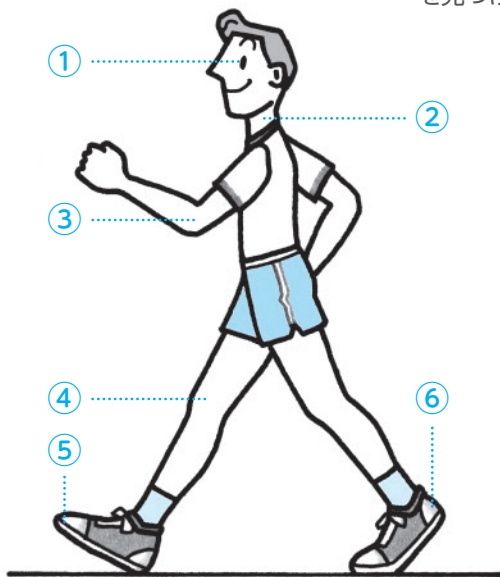
- 高血圧、心臓病をはじめとする生活習慣病の予防。
- 心身のリフレッシュ。
- 脳の働きを活発にし、老化を防ぐ。

年齢や健康状態を考えて自分流の「歩く」を見つけましょう。

階段運動の効果

- 階段の上りは心肺機能の向上に、下りは足腰の強化に有効。
- 階段昇降は「歩行」の3倍の運動効果。

*注意：ひざや心臓に負担がかからないよう、ご自分の体力・体調にあわせて取り組んでください。



- ① 視線はまっすぐ、背筋と腰を伸ばす
- ② 肩や首に力が入らないように注意する
- ③ 歩幅にあわせて腕の振りを大きく
- ④ ひざを伸ばす
- ⑤ シューズは足にフィットしてはき慣れたもの
- ⑥ つま先で蹴り、かかとから着地する



階段のかわりに
踏み台昇降でもOK!