

最近、感じることはありませんか？

30代・40代

- ・疲れがとれにくくなった
- ・体重が落ちにくくなった
- ・運動すると筋肉痛が遅くなるようになった

40代・50代

- ・少し動くと息があがる
- ・下腹がポコンと出てきた
- ・腰痛や股関節などカラダの一部に違った違和感や痛みを感じるようになった

60代・70代

- ・思いもよらない所で、つまづいたり、こけたりする
- ・健康が気になりだした

これらは、
体力や筋肉の衰えが原因＝老化の始まりです。



20代
30代

体力・筋力強化のためのウォーキング

現在の速度から、「少し早く!」「できるだけ早く!」速度を変えて歩いてみましょう。その中で「少しキツイ!」と感じる早さで一定の距離を歩いてレベルアップを目指しましょう。

40代
50代

生活習慣病予防、体の不調改善に役立つウォーキング

ウォーキングなどの有酸素運動を行うと、血液中に酸素が取り込まれ、脂肪が効率的に燃焼されます。なかでも生活習慣病に関わりの深い内臓脂肪に特に効果があると言われています。

60代
70代

運動習慣であるウォーキングを安全に楽しむ秘訣

ウォーキングは、足腰の衰えを予防するのにとても適した運動です。自分の体調に合わせて気軽にいつでも運動できるので、ぜひ楽しみのひとつとして実践してみてください。

貯筋は
アンチエイジング!!



貯筋のテーマ
みんなで伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて

お金は使えばなくなりますが、筋肉は使えば使うほど貯まるのです。

『いつでもどこでも誰でもできる運動』 ～ウォー筋Goo～

歩く!



人間の基本の歩く動作は、体にある約7割の筋肉を使い、消費エネルギーUPと筋肉保持にはもってこいの運動です。
脂肪燃焼に必要な酸素を十分摂取できる有酸素運動でダイエットにも効果的です。

若々しい歩き方のすすめ

1. 少し早足で歩く

少々息が弾む程度の速歩。
人と話ができるくらいが目安。

2. 1回20分程度歩く

始めは、10分から!次に20分。
できるようになったら、週に150分
歩くのが理想です。

3. 歩数計をつける

やる気UP!!
距離やカロリー消費量の目安になります。



歩き方のポイント



少しでも出来る活動を
増やすことが大切です

ワン Point アドバイス

農作業やデスクワークなど普段の生活では、前で行う動作が多く、前屈みの姿勢になりやすい。1日に1回は、ウォーキングで全身を整えよう。

簡単にできそうな
目標を立てる

続けるコツ

運動や活動記録を
つける

続けるコツ

家族や同僚に協力
してもらおう

続けるコツ

