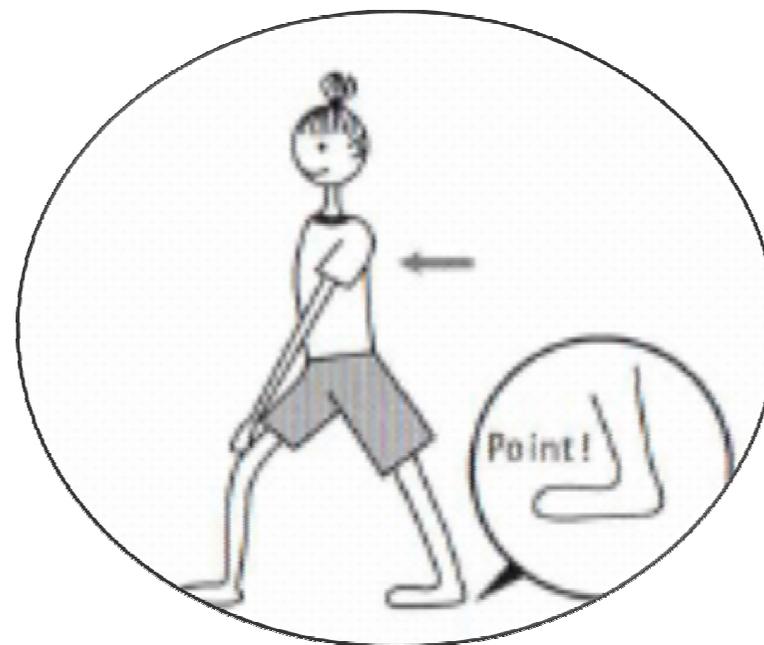


疾病予防って、むずかしいの！ 一歩くことの楽しみ方ー

2008年11月24日
宮崎 京



疾病予防って、特別なこと

疾病予防

病気にならないこと

**健康な人
8490万人**

**病気の人
4140万人**

出典:「平成19年国民生活基礎調査」厚生労働省より岡本が作成

疾病予防って、誰がするの

病気になりたく
ない人

病気になりた
い人

病気の人
4140万人

疾病予防って、誰がするの

お医者さん

わたしが、主役

「みんなが、主演女優」

管

何を、すれば良いの！

「1に運動、2に食事、3、4がなくて5に薬」
by 厚生労働省

運動って、何か特別な
ことをするの???

歩けば、良いのです

歩くこと、好きですか？

歩くだけで、
良いの

どんな
歩き方
が効果的

歩く時間な
んてない

歩きた
くない

歩くだけで、良いの？

歩くだけでも、これだけの効果！

- ①呼吸循環器系機能UP
- ②筋力UP
- ③善玉コレステロール増加

歩くことは、有酸素運動！

歩く時間がないって本当？

いつも、歩いてませんか？

ウィンドー・
ショッピング

家事

トイレに
行く

セミナー
参加

通勤

営業

通学

歩いている時間を、ウォーキング化

それだけで、時間を増やさ
ず効果が大幅アップ！！

姿勢よく！



カッコ良くなる

速く歩く！



時間の節約

同じ時間なら、歩く
距離を増やせる！

駅一つ、遠く
で降りる

歩く時間が、ないって実はうそ

生活の中に歩く時間は、
たくさんある

工夫次第で、歩く距離を
どんどん増やすことができる

どんな歩き方が効果的？

それは、ウォーキングです

歩くことと、ウォーキングで
違うの???

同じです

違います

意識して歩けば、それがウォーキング！

☆カッコ良く、姿勢よくあることそれが
ウォーキング

ウォーキングのポイント

1. 「**速さ**」 → * **時速6Kmが目安**
2. 「**距離**」 → * **1日一万歩**
3. 「**時間**」 → * **1日一時間**

いつもより
すこし
早足

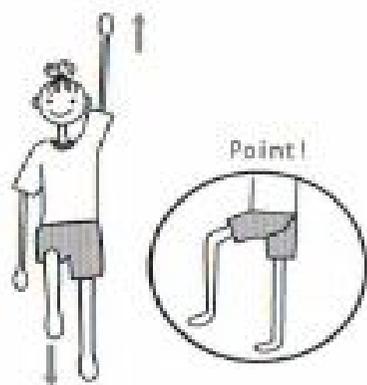
連続でな
くても、
トータル

意識する

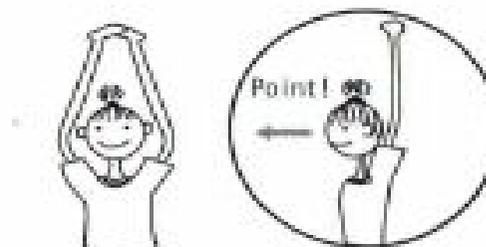
ウォーキングを始めましょう

準備運動が大切

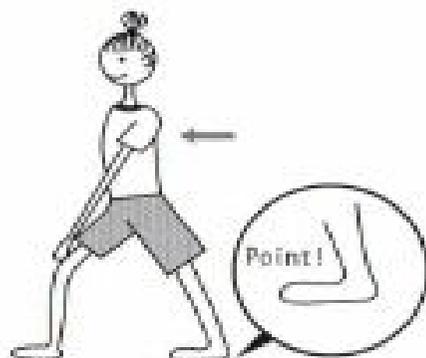
① 腕振り足踏み



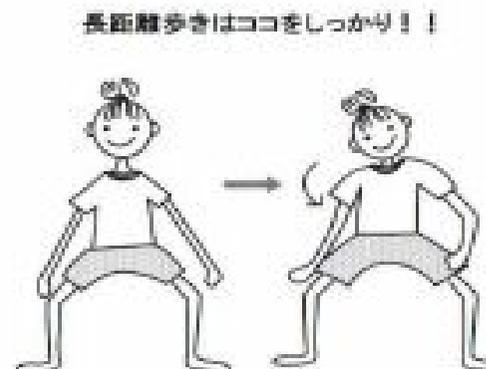
② くぐっと背伸び



③ アキレス腱伸ばし

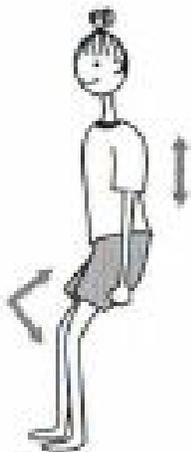


④ ふくらはぎ伸ばし



無理はしないで 疲れたらリフレッシュ

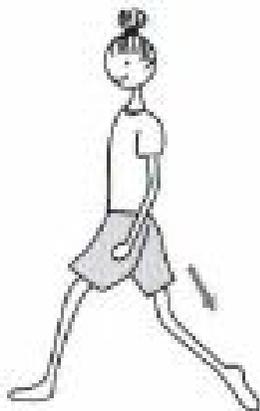
① ふくらはぎ、ももの前側を伸ばす



② 足の後側、背中を伸ばす



③ 足の後側、背中を伸ばす



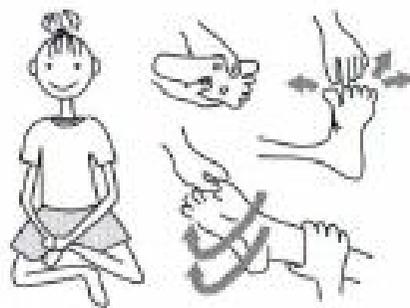
④ 二の腕を伸ばす



疲れを残さないために！

クール・ダウン

① つま先からマッサージ



② ふくらはぎをマッサージ



③ 股関節、内ももを伸ばす



④ お尻、外ももを伸ばす



次の日に疲れを感じたら、やる気がなくなってくる！

歩きたくない

楽しみにしよう！

日ごろできない、オシャレをしよう

《京（みやこ）流のウォーキング・ファッション・ショー》

- ① 全体の色を、2～3色にまとめる
⇒ バックや靴などの小物の色を合わせてみるのも◎
- ② サイズはきちんと身体にフィットしたものを選ぶこと

☆ 日常では着ないような色やデザインに、
あえてトライしてみる

意外に似合う事を
発見！

ファッション・ショーは、
大成功だ！！！！

くじけないために！

仲間をつくろう！

仲間と会う楽しみ

楽しみ方の工夫

仲間を作りたいって人⇒多いんですよ！！！！

BSフジ

「ウォーキング・プラス+」

金曜日 21:00~21:30 みんな見てね！！！！

Copyright©Miyazaki and Okamoto All rights reserved

おわりに

生活の中に、ウォーキング
の時間はある

同じ歩くなら、楽しく
効果的に歩こう

**皆さん！！！！
一緒に歩きませんか？**