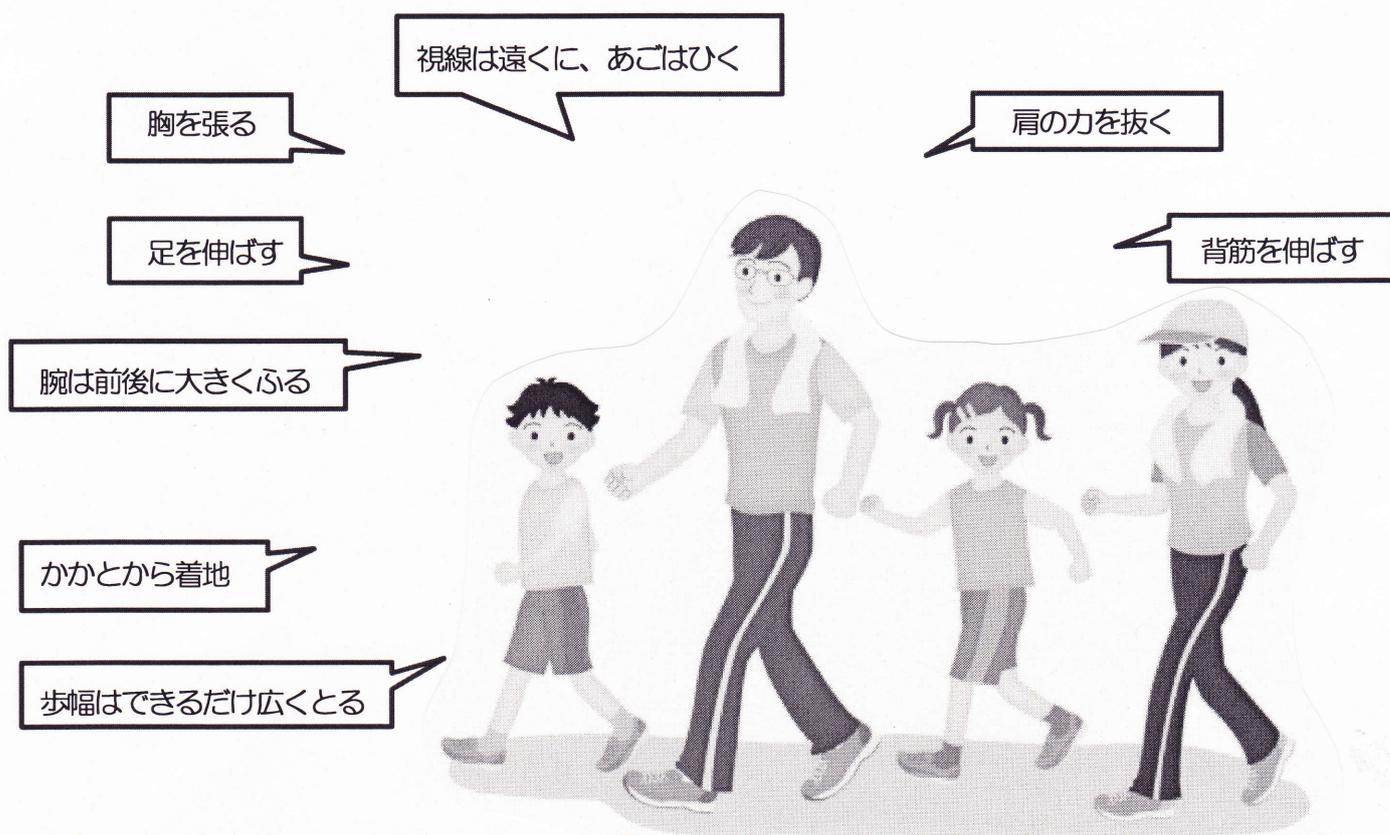


# いつでもどこでも運動するならウォーキング

ウォーキングは、いつでも、どこでも、1人でもできるもっとも身近な運動です。

まずは日常生活で歩く機会を増やしましょう。

今より1000歩多く歩くことからはじめ、1日1万歩を目指しましょう。



◇◇◇ 安全に気をつけて、自分のペースで ◇◇◇

体調が悪いときはやめる

風邪ぎみのとき、十分睡眠をとらなかったとき、そんな時は無理をせず中止しましょう。ウォーキングは楽しくやりましょう。

水分補給はしっかりと

体の中の水分は、汗や吐く息のほか、体温調節のために水蒸気となって皮膚からどんどん失われていきます。特に暑い夏は、放っておくと熱中症になりやすくとっても危険です。のどが渇く前から、水分補給をしましょう。