

歩き方のコツ!

- 良い姿勢で歩きましょう -



履きなれた運動靴で無理せず自分のペースで楽しくね!



目線 少し先の地面をみる!

右ひじ 軽く曲げてしっかり後ろにひく!

右足(前足) つま先をしっかりあげてかかとから地面につく!

左足(後足)

つま先でしっかり地面を蹴って前に振り出す!

右足(前足)

右足にしっかり体重をのせる!
かかと→小指の付け根→親指の付け根の順で

左ひじ しっかり後ろに!

水分補給も忘れずに!
熱中症に注意!

左足(前足)

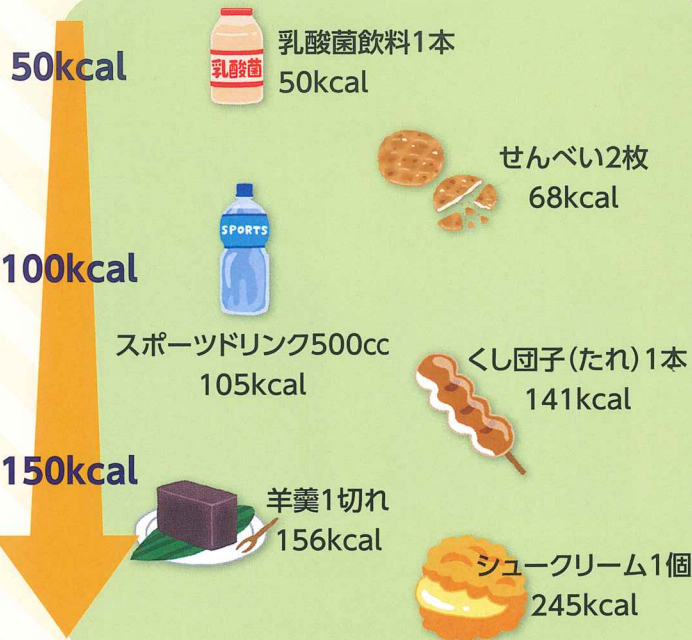
今度は左足が前!
つま先をしっかりあげてかかとから!

体重別消費カロリー

運動	50 kg	60 kg	70 kg
ゆっくり歩く(30分)	79kcal	95kcal	110kcal
買い物(20分)	40kcal	48kcal	56kcal
あおい2丁目公園の健康遊具でストレッチ(20分)	44kcal	52kcal	61kcal

体重別消費カロリーはあくまで目安(参考値)です

おやつのカロリー早見表



商品によってカロリー表示が異なりますので、栄養成分表示を確認しましょう

東松島市 ウォーキング マップ

(矢本地区・あおい地区編)

作成：東松島市健康推進課
協力：東北文化学園大学
理学療法専攻

発行日：2021年10月



肩 & 背中スッキリ体操

体操の注意事項

- 1 痛みが出ない範囲でゆっくり行いましょう
- 2 息を止めずに吐きながら行いましょう
- 3 水分補給をこまめに行いましょう **熱中症に注意!**
- 4 体力・体調に合わせて楽しく続けましょう

ただし高血圧、心臓病、五十肩、腰痛など持病をお持ちの方は、必ず事前に主治医の指示を仰いでください。

1 準備体操 & 5 整理体操



背伸び

ラジオ体操でも
いいですよ!



肩まわし

前後にゆっくり
まわしましょう

- 1 始める前には準備体操、終わったら整理体操を!
- 2 準備体操でその日の体調を確認しましょう!

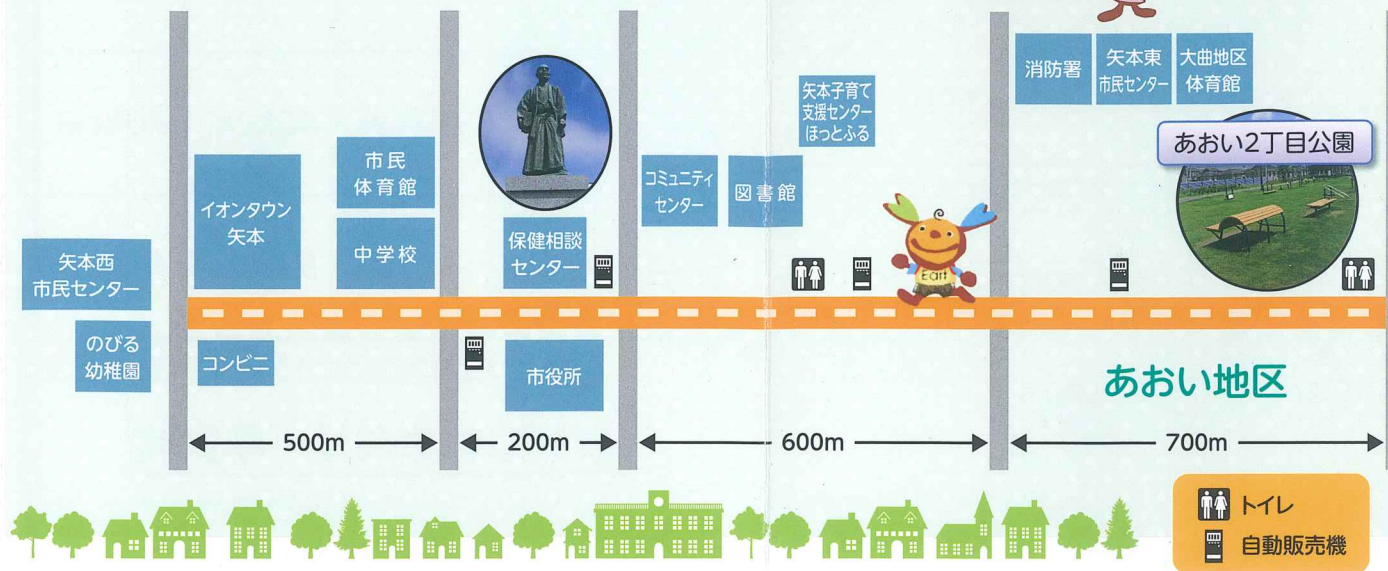
2 肩 & 背中のばし ①



肩を下げると
背中も伸びる~!
背中が伸びると
太ももの後ろまで
伸びてきた!

- 1 一歩程度後ろに離れて バーを握る
- 2 足は肩幅くらいに広げる
伸ばすのは **10 秒間を 2 回程度**
- 3 ゆっくりと肩をさげる (痛くない範囲で)

ウォーキング マップ



3 肩 & 背中のばし ②



握る位置を自分
で調整してね!

- 1 深く腰掛けて、背もたれにもたれる
- 2 足は肩幅くらいに広げる
伸ばすのは **10 秒間を 2 回程度**
- 3 少しずつ握る位置をあげていく (痛くない範囲で)

4 立って腕立て伏せ



脇を締めると二の腕に
ひじを広げると胸筋に効くよ

- 1 ひじを伸ばして 板に手をつける
- 2 足は肩幅くらいに広げる
- 3 ゆっくりとひじを曲げ伸ばしする (10 回を目標に最初は 2~3 回から始めましょう。無理は禁物です)