

## ウォーキングの効果

### 血行促進

血液を心臓に運ぶポンプの役目を果たすふくらはぎを強化することで、末端の血液を心臓まで楽に送れるようになります。全身に血液がスムーズに流れることにより、冷えやむくみの解消や、免疫力アップにもつながります。

### 骨粗しょう症予防

骨粗しょう症による骨折を予防するためには、日常的に運動をして骨を強くしておかなければなりません。特に、ウォーキングなど骨に刺激を与える運動が効果的です。歩くことで微量の電流が骨に伝わり、骨密度を高める効果が期待できます。

### 筋肉強化

筋肉を強化するためには、中強度の強さで正しいフォームで歩くことが大切です。大きな筋肉が集まる下半身を鍛えれば赤筋が増え基礎代謝が高まり、体脂肪が溜まりにくくなるほか、体幹筋力を鍛え、正しい姿勢を保つことができます。

### 生活習慣病予防

有酸素運動を続けることで、体全体を活性化し代謝アップすることができます。中性脂肪の減少や善玉コレステロールの増加により血液がサラサラになり、動脈硬化や心臓病、高血圧、糖尿病などの予防と改善に効果的です。

### ストレス解消

ウォーキングは交感神経と副交感神経を刺激して、生活リズムを整える手助けをしてくれます。血液の循環が良くなり、自律神経の働きを整え、安定させる効果があります。心地よいリラックスした気持ちになり、ストレスを和らげてくれます。

### 脳の活性化

たくさん取り入れた酸素が体全体に行き渡り、さらに足の裏からの刺激により脳が活性化されてその働きが活発になります。頭がすっきりしてきて記憶力や集中力、理解力など頭の回転がよくなると言われていています。

## 消費エネルギーの比較

### 普段の通勤、通学の速さで歩く場合 (1km15分目安)

体重50kgの成人/30分：45 kcal  
 体重60kgの成人/30分：56 kcal

### 効果的なウォーキングの早歩きの場合 (1km10分目安)

※効果的なウォーキングの速さとは、軽く汗ばみ、おしゃべりができるくらいのペース。自覚的には「ややきつい」と感じる速さです。

体重50kgの成人/30分：140 kcal  
 体重60kgの成人/30分：185 kcal

## 毎日の生活に取り入れよう！

ウォーキングは習慣化してはじめて効果が出ます。いきなり高い目標を設定したり、長距離を歩くのではなく、楽しむことを第一に心がけましょう。



### 歩いた距離を記録しましょう

日々の運動を記録することが、継続するための励みとなります。江戸川区役所からのおおよその距離を一つの目安として、ぜひご活用ください。

5km	10km	15km	20km

### 日本橋まで

25km	30km	35km	40km

### 山手線一周

45km	50km	55km	60km

### 鎌倉まで

65km	70km	75km	80km

### 大磯まで

85km	90km	95km	100km

### 熱海まで

105km	110km	115km	120km

### 三島まで

125km	130km	135km	140km

### 富士まで

発行 江戸川区土木部水とみどりの課  
 〒132-8501 江戸川区中央 1-4-1  
 TEL：03-5662-0320 (直通)

# リフレッシュ マップ えどがわ 水とみどりのウォーキング

小岩・鹿骨・東部エリア

