

やってみよう！感じてみよう！歩キング！

～こころもほぐれる歩キング～

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。歩キングに関連した健康情報や取組みを12回シリーズでお届けしています。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

知ったか?!
歩キングは“からだ”だけでなく、“こころ”にも
ええことがいっぱいじゃ。わしが紹介しよう！



豊岡市マスコット
玄さん

<その1>

外の空気に触れ、からだを動かすことで気分転換になり、
リラックス効果抜群！

<その2>

ストレスでおこった自律神経系の乱れを元に戻す効果があり、
ストレス解消になる。

<その3>

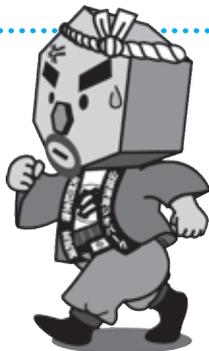
脳の血流も良くなって、**脳が活性化**し、若返りの効果あり。

<その4>

朝の太陽の光を浴びながらの歩キングで、**セロトニン**(注)も分泌され、**穏やかで
すっきりした**気分になる。(注)脳内の神経伝達物質の一つ。心のバランスを整える作用がある。

<その5>

歩く前後のストレッチと歩キングの習慣で、夜間の熟睡を促進！これですっきり
目覚めて気分爽快。“からだ”も“こころ”も元気になる！



さあ、朝夕涼しい時間帯に「Let's歩キング」！
わしの目標は、1日10,000歩じゃ。健康ポイント制度にも参加しておるぞ！
歩く前後の水分補給を忘れずにな！

☆歩キングクイズ☆

【問】階段を上がる時、先に上げる足はどちら？

【答】最初に上げるのが右足の場合は左足が弱っており、左足からの場合は右足が弱っていることがあります。階段を上がる時、先に上げた足(強い方)で体を引き上げるようにするからです。



豊岡市マスコット
コーちゃん

毎週火曜日は
歩キングデー



豊岡市マスコット
オーちゃん

