

健康美維持に！ 正しいウォーキングを 習慣づけよう！

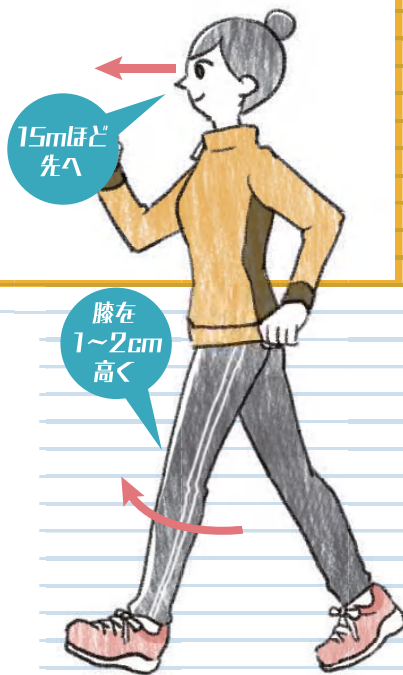
住まいの快適レポート

ポカポカ陽気に誘われて外へウォーキング。ただ歩くだけでも心軽やか、意識すればダイエットにも最適。習慣づけて健康美をキープしましょう！

正しい姿勢

姿勢が悪のままの歩行は、疲れるだけでなく、腰や膝にも負担がかかり健康を損なう心配も。まずは、正しい姿勢を身につけて！

- 背筋を伸ばして、猫背にならないよう両肩を後方気味に。
- 顎は引いて、目線は15mほど先へ。
- 上半身が左右に揺れたり、腰の位置が上下しないよう、一直線上にバランスよく。
- 膝をいつもより1~2cm高く上げ、足裏全面で着地を。



自分なりのゆる〜い ルールで健康維持！

無理して歩いても、挫折してしまいがち。自分がこれなら続けられるという楽なルールを作って実践しましょう。

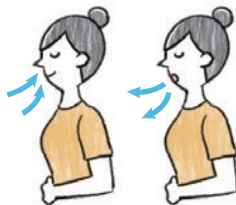
ルール例

- 毎日10分間だけ歩く。
- 曜日を決めず、週3回でOK。
- 電車に乗るときは、一駅先まで歩いてみる。

ダイエット目的でここを意識！

ウォーキングは、有酸素運動。脂肪燃焼に最適な腹式呼吸を組み合わせるなど意識を高く持てばダイエットにも有効です。

- 1日最低20分以上、計10,000歩を目標に。
- 歩幅を広げ、早足で軽く汗ばむように。
- 腹式呼吸を取り入れてウォーキング。



見落としがちの注意点

タウン用スニーカーやランニングシューズはNG！

歩いても疲れにくく、安定した歩みになるよう靴底が厚いきちんとしたウォーキングシューズを履くように。

脱水症・熱中症予防を万全に！

真夏でなくても、危険が潜んでいます。十分な水分の補給を忘れずに。



紫外線をシャットアウト！

これから夏に向かって強烈になります。日焼け止めはもちろん、帽子やサングラスなどで完璧に対策を。

手洗い・うがいを励行！

冬のインフルエンザ同様に、戸外には風邪のウイルスなどが蔓延。ウォーキングから帰ったら、必ず手洗い・うがいを実施しましょう。



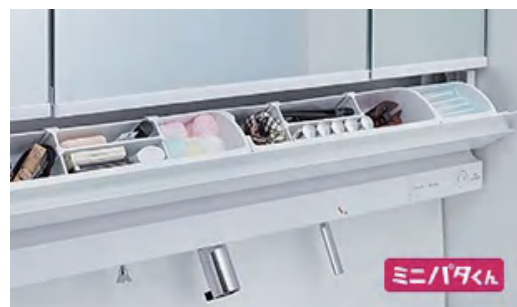
オススメ商品
洗面化粧台 LC

季節ごとに必要な物を洗面化粧台にまとめて収納。いつもきれいで来客時でも慌てません。



収納

物の大きさに合わせてアレンジが可能



鏡の下の収納で散らばりやすい小物もスッキリ

商品のお問合せは…



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0845 茨城県水戸市吉沢町357-6

Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901 <http://asuka-studio.co.jp>