



## 散歩に最適の季節ですね！



### 正しい歩き方 **3**つのコツ+ **1** (わん)

- 1、 「おへそ」の下から脚がはえているイメージで歩きましょう
- 2、 歩くときは「おへそ」が引っ張られる感じで前進しましょう
- 3、 眼や鼻や耳、五感をフル活用して季節の風景を楽しみましょう
- 4、 【プラス1】 愛犬と一緒に毎日の散歩を続けましょう

#### 《歩くと上がること》

筋力、肺活量、持久力、心拍数、血流速度、エネルギー消費量、そして気分も上々です！

#### 《歩くと下がること》

平常時の血圧、血糖値、体重、体脂肪率、ウエスト、なんだか嬉しいことばかりです!!

僕も平成29年に糖尿病を患いました。闘病には糖質を制限した食事療法と毎日の散歩による運動療法を取り入れました。

現在も毎日ジャックと一日2回の散歩をしています。お陰様で病気も克服し、毎日楽しく過ごしています。最高の季節、皆さんも散歩を楽しんでください。

