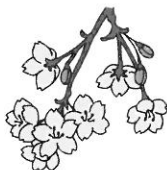


春夏秋冬の服装

●春●

花と緑の季節のはじまり。桜など春の植物の景色を楽しみながらウォーキング。まだ寒い日もあるので防寒着を持っていくこと。



●夏●

帽子…直射日光から頭を守るため必要。
服…吸水性、通気性に優れたもの。
必要に応じて長袖や着替えを用意。



●秋●

紅葉の楽しめる時期。公園や植栽の多いところなどを歩いてみては。急激な冷え込みや残暑など気候の変化には注意を！



●冬●

帽子…寒いときや風が強いときはスキー帽など耳までおおえるものを。
手袋…末梢血管を冷やさないことで全身の保温に。
服…からだが温まるまでは厚手の上着を着て、汗ばんだら薄着（吸水性・通気性に優れたもの）に。

ウォーキング中の水分補給

ウォーキングは誰にでもできる簡単な運動。

しかし油断は禁物。水分が不足すると血中の塩分濃度が高まるため心臓に負担がかかります。

のどが渇く前にこまめに水分補給をしましょう。



まめ知識

靴選びのポイント

- ※つま先に余裕があり、幅も少しゆとりがあるもの
- ※靴底にクッション性があり滑らないもの
- ※通気性、吸湿性があるもの