

ウォーキングの効果と目安!

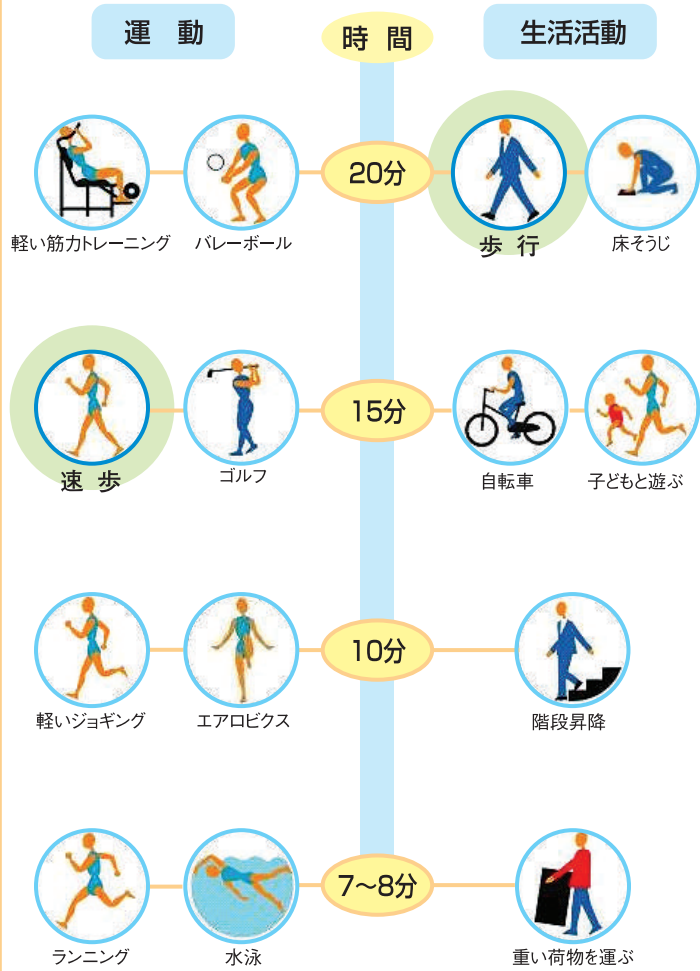
★効果

歩くことで内臓脂肪の減少が期待されます。その結果、血糖・脂質・血圧が改善され生活習慣病の予防につながります。

★健康づくりのための身体活動量

厚生労働省では健康づくりのための身体活動量として「週に23単位以上の運動または生活活動」を目標としており、そのうち「運動の項目から4単位以上」を行うことを目標としました。

1単位に相当する活発な身体活動



「健康づくりの運動指針 2006」より抜粋

健康づくりのための身体活動量の目標である週23単位を歩数に換算すると**1日あたりおよそ8,000~10,000歩**となります。週4単位の運動は速歩なら**約60分**に相当します。

- いつでもどこでも歩こう一日1万歩!
- 運動でいい汗かこう。週合計60分!

出かける準備をしよう!

特別な道具がなくても始められるウォーキング。まず家にある履き慣れた運動靴を履いて歩いてみましょう。歩くことに慣れてきたら靴を選びましょう。

★靴選び

膝や股関節に負担のかからないものを選びましょう。

靴紐はしっかり結んで靴はフィットするようにはきましよう。



★歩くときの注意

①水分補給

体調管理のためこまめな水分補給が必要です。水を持ち歩くか、水飲み場での水分補給を心がけましよう。

②服装

温度調節ができるように、着脱しやすい服装にしましよう。薄手の物を組み合わせると調節がしやすいです。

③帽子

日よけ、雨よけにつばの広いものを用いましよう。

④歩くタイミング

早朝など長時間空腹のまま歩くと体調を崩すおそれがありますので注意しましよう。

※歩く前・運動中の体調に気をつけ調子が悪いときは無理せず中止しましよう。

歩行習慣を身につけるためのポイント

- 最初から無理をせず今より一日1,000歩(10分)増やすことから始め、徐々に歩数を増やしていきましょう。
- 万歩計などを利用し一日に歩いた歩数・時間を記録してましよう。ウォーキング日誌を作ってみるのも良いでしょう。
- スーパーへの買い物は何歩、通勤は何歩など、生活行動のパターンで歩数を覚えましよう。万歩計を利用すると目安がわかり便利です。
- 休日に買物する・史跡を訪ねる・写真を撮る・仲間と一緒に歩くなど目的を作って歩いてましよう。

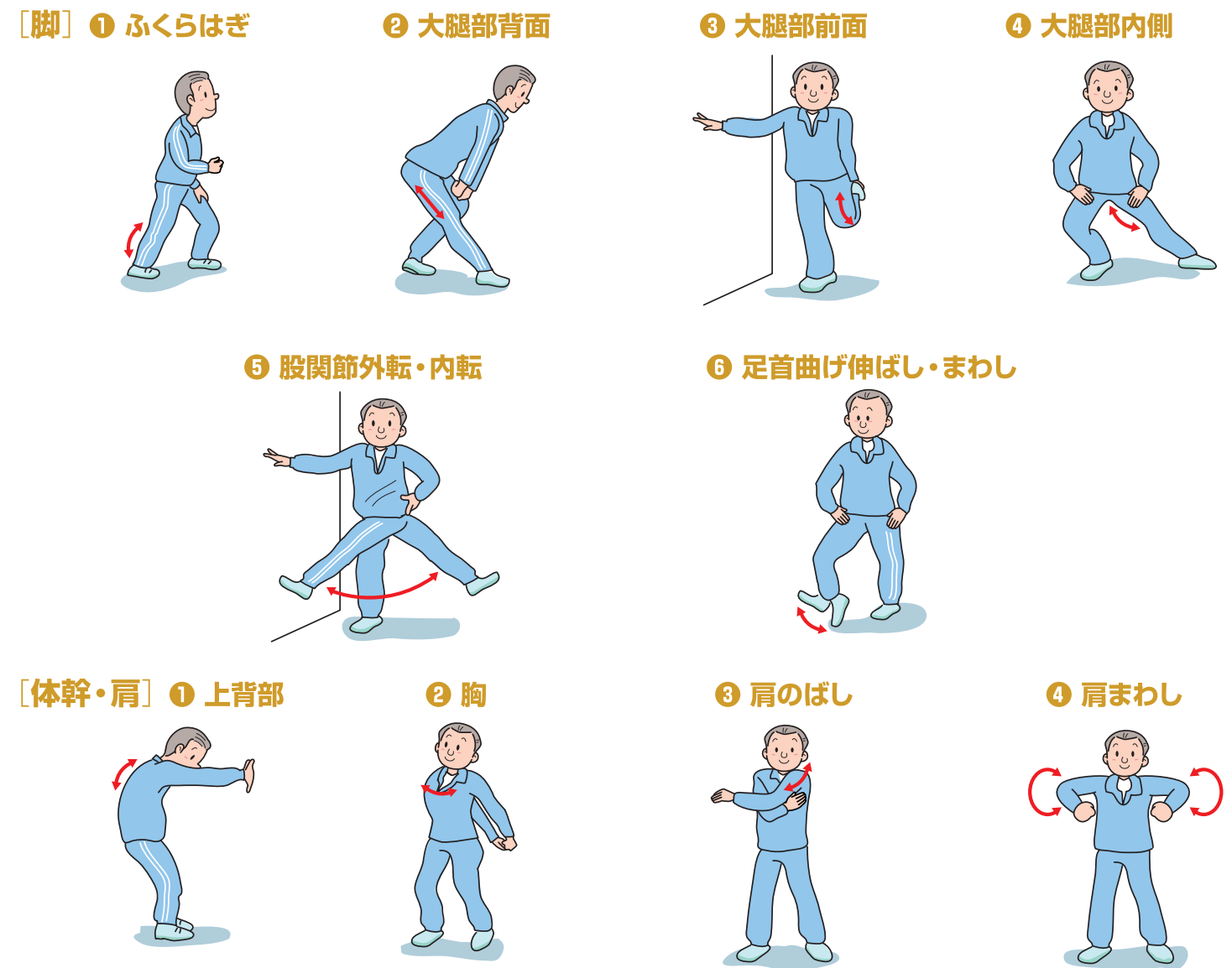


さあ、出発!

ケガや筋肉痛は、歩いたときによく使う部分(脚・腰・肩)の疲労が原因で起こりやすくなります。ウォーキング前後にストレッチを行うことで疲労を和らげケガや痛みを防ぐことができます。

- 準備運動(歩く前):からだを温め、筋肉をほぐす。
- 整理運動(歩いた後):収縮した筋肉をリラックスさせる。

ストレッチ: ゆっくり伸ばすことで、筋肉や関節をほぐします。



ストレッチのポイント

- 1 痛いと感じない程度に20秒~30秒ゆっくり伸ばしましよう。
- 2 伸ばそうとする部位の筋肉が十分伸びている感覚を意識しましよう。
- 3 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましよう。
- 4 呼吸は止めないようにしましよう。

このマップが、区民の皆さんのウォーキングのための手助けとなり、健康づくりに役立てていただけることを期待しております。

企画編集: 西区ウォーキングマップ作成講座参加者、西区保健福祉部健康・子ども課(西保健センター) 発行: 西区保健福祉部健康・子ども課(西保健センター)

札幌市西区役所 〒063-0812 西区琴似2条7丁目 TEL.011-621-4241

