

ウォーキングをはじめる前に

【ウォーキングの効果、利点】

<効果>

- 生活習慣病予防
- 骨粗しょう症予防
- 心肺機能の向上
- ストレス解消
- 脳の活性化
- 不眠の改善

<利点>

いつでもどこでもだれでも出来る

特別な技術がいらない お金がかからない

【ウォーキングの目安】

- ◆1日約300kcalのエネルギーが余っていると言われています。これを消費するのに必要な歩数が約1万歩です。
- ◆普段歩いていない人は今より1000歩(約10分)多く歩くことから始めてみましょう!

(現状:15歳以上の人々の1日あたりの歩数→男性6,688歩、女性5,929歩)

※「健康さっぽろ21(第二次)の中間評価に関する市民意識調査」(平成29年度)より

【靴選びのポイント】

素材
軽くて通気性がよいもの

つま先
圧迫感がなく、中で指が動かせる

靴底
クッション性があり、少し曲げることのできるもの

足の甲
圧迫しない程度の余裕がある

かかと
つま先立ちしても、かかとがぶかぶかと脱げない

土踏まず
中敷きが土踏まずを支える構造



【安全なウォーキングのために】

- ◆体調に合わせ無理をしない
 - ・現在、治療を受けている方は医師に相談してから。
 - ・からだに違和感や痛みがあれば、途中でウォーキングを中止する。
- ◆水分補給をこまめにしよう
- ◆服装にも気を配ろう
 - ・夏は熱中症予防のため、冬は体温低下を防ぐため帽子を着用する。
 - ・野山を歩く時は長袖、長ズボン。ハチを刺激しない白や明るい色の服を着る。
- ◆歩く前の準備体操と終わってからの整理体操(クールダウン)をしっかりしよう
- ◆交通事故に気をつけよう
 - ・交通ルールを守り道路横断に注意する。
 - ・夜間は夜光反射材などを活用し目立つ工夫をする。



MEMO

