

ウォーキングのすすめ



ニコニコペースで歩きましょう!

【運動強度】

右表の心拍数を目安に自分のペースで歩きましょう。脂肪を燃焼させるには、おしゃべりや風景を楽しみつつ、全身が汗ばむ程度の早足が効果的です。

一分間の心拍数

20代	133 ~ 149
30代	125 ~ 139
40代	115 ~ 129
50代	108 ~ 119
60代	103 ~ 109
70代以上	98 ~ 107

(札幌市健康づくり事業団提供)

心拍数の測定方法

手首の親指側の動脈に人差し指・中指・薬指の3本を当てて15秒間脈を測る。それを4倍すると1分間の脈拍数(心拍数)が出せます。



注意事項

- その日の体調にあわせて運動量や強度を調節しましょう。
- 心疾患などで治療中の方は主治医に確認しましょう。
- 特に高齢者で高血圧症の方は心拍数がふえずに、血圧が上がる場合があるので、注意しましょう。

日常生活で歩数を増やすコツ

- ◆万歩計をつけ、歩いた距離を記録しましょう。
- ◆エレベーター・エスカレーターをなるべく使わず階段を使いましょう。
- ◆一駅、一停留所分を歩きましょう。 ◆家事をしながらこまめに動きましょう。

ウォーキングの効果

◆メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防する。

- 内臓脂肪が過剰にたまるとう高血圧や高血糖、高脂血症の状態を引き起こし、動脈硬化を進行させます。
- 内臓脂肪はたまりやすい反面、食生活や運動で減らしやすい脂肪です。
- 特にウォーキング等の有酸素運動が効果的です!

その他にも…

- ◆生活習慣病を予防する。
- ◆自律神経のバランスを整える。
- ◆肺や心臓の働きを良くする。
- ◆気分転換やストレス解消になる。
- ◆足腰の筋肉や骨を強くする。
- ◆血液の流れを良くする。
- ◆脳を活性化する。

一日一万歩を目標に



普段歩いていない人は、今より1000歩(約10分)多く歩くことからはじめ、慣れてきたら一日一万歩を目指しましょう。

靴・ウォーキングは足元から

靴選び



疲れないための靴の正しい履き方

靴からの余分な圧迫を受けないようにすることが大切です。適正サイズの靴を選ぶことはもちろん、靴の履き方にも注意する必要があります。



歩き方

正しい歩き方を身につけましょう



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！

◆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。
- ・暑い時は涼しく、寒い時は温かい服装で。

◆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)をしっかりと！

◆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。
- ・夜間は夜光反射材などを活用し目立つ工夫を。



ウォーキング前後のストレッチ体操

ストレッチをする時にはゆっくり呼吸しながら

- 歩く前のストレッチは体を温めケガの予防になります。
- 歩いた後のストレッチは疲労を取り除き心拍数をゆるやかにペースダウンすることができます。
- ゆっくりと呼吸しながら伸びている筋肉(ピンク色の部分)を意識して行いましょう。

背伸び

両手を組んで体をゆっくり引き上げます。

伸びている筋肉



背中

手を前に伸ばし背中を丸めます。



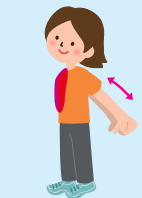
体側

片方の手で反対側の手首を握り、腕を引き上げながら脇を伸ばします。



胸

手をうしろで組み胸をひらきます。



手首・足首まわし

つま先を立て足首をよく回します。手首もよくほぐしましょう。



足の甲・すね

片足をうしろに引き、つま先を地面につきます。前の足の膝を曲げうしろ足の甲を伸ばします。



アキレス腱・ふくらはぎ

足を前後に開き、うしろ足の足裏全体を地面につけ、体重を曲げた前足にのせます。



ももの前・股関節

上体を起こして足のつけ根からももにかけて伸ばします。



ももの裏

両足を軽く開き上体を前に倒します。起き上がる時は軽く膝を曲げてからゆっくりと上体を起こします。



ももの内側

足を広めに開き腰をおろします。

