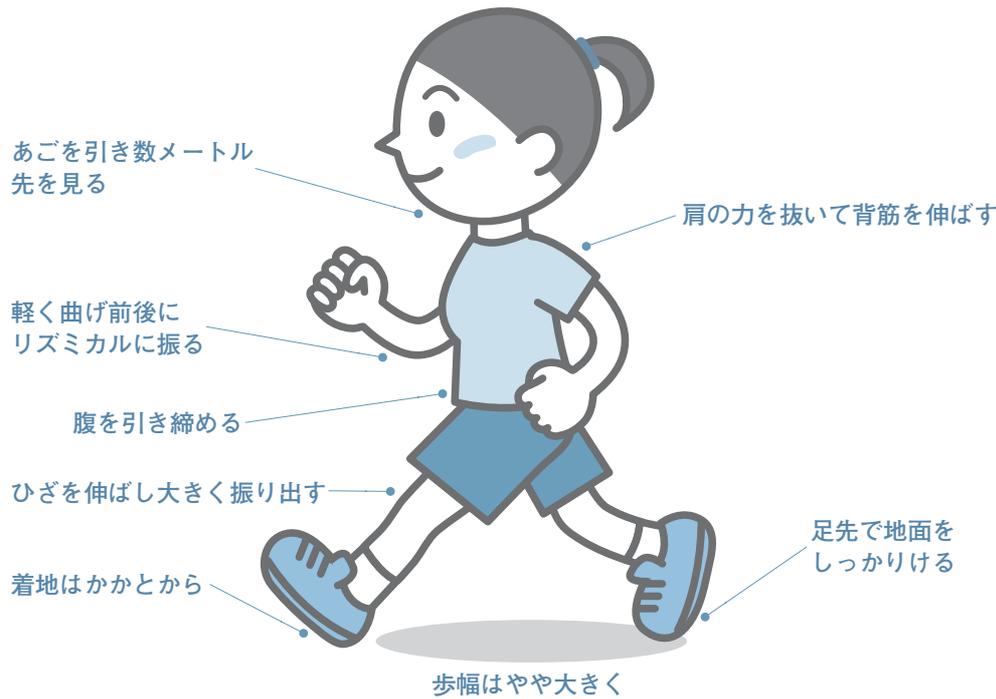


ウォーキングで健康づくり

暖かくなってきたこの季節、健康づくりのために屋外で運動しようと思っている方は多いのではないのでしょうか。運動が体に良いことは分かっていますが、なかなか始められないものです。そこで、今回は健康づくりのために手軽に始めることができるウォーキングをご紹介します。

ウォーキングの姿勢



ウォーキングの全身効果

ウォーキングは、ほかの運動に比べ、けがの心配や心臓への負担が少なく、手軽に始めることができるのが特徴です。さらにウォーキングには次のような効果があることが知られています。

- 肥満を防ぐ
- ストレス解消
- 脳を活性化
- 心肺機能が向上
- 足腰を強化
- 美肌を保つ
- 糖尿病を防ぐ
- 血液の流れが良くなる
- 骨粗しょう症を防ぐ

ウォーキングのポイント

自分のペースで、日ごろから歩く習慣をつけ、無理をせず自分のペースで始めましょう。

一日20分以上を目標に

脂肪が燃え始めるのは運動開始後20分からです。まず初めは軽い運動から始めて、体力に合わせて徐々に時間を延ばしましょう。

一日一万歩が理想

日本人は一日に消費する量よりも、約300キロカロリーにエネルギーを取っているといわれています。この余分なカロリーを消費するのにちょうどよい運動量が、一日一万歩のウォーキングとなります。一万歩は一分間に110〜120歩の速度で歩いた場合、時間にして一時間半前後、距離にして約六七キロメートルです。

継続するための三か条

- ・ 目標を立てる
- ・ 楽しむ
- ・ 仲間を作る

「豊平区ウォーキングマップ」を製作

ウォーキングするときに、あると便利なもののひとつが地図です。豊平保健センターでは、今年3月に「豊平区ウ

ォーキングマップ」を製作しました。マップでは、区内のお薦めウォーキングルートを見所とともに紹介しています。マップの製作は、地域健康づくりサポーター研修の中で行われました。この研修は、地域に根ざした自主的な健康づくり活動を展開するために、平成11年から開催しています。昨年度に受講した地域健康づくりサポーター52人が、6月から9月にかけて地区ごとに歩いてコースや見所の選定を行い、その後、地区を代表する14人の編集委員が、校正作業などマップ全体を編集しました。



▶ 地域健康づくりサポーター研修でのウォーキング