



今日から始める!! ウォーキングガイド



ウォーキングの健康効果

生活習慣病予防



血圧の低下、血中脂質や血糖の減少など、生活習慣病の予防・改善が期待できます。心肺機能の向上や血管の若返りなどにも効果があります。

肥満防止



多くの酸素を体内に取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼させることができるので、肥満防止やメタボリックシンドロームの予防にもなります。

ストレス解消



歩くことで自律神経のバランスが整えられます。自然のなかを歩くことで、気分的なリフレッシュ効果が得られ、メンタルヘルス不調の要因を減らせ、うつ病の予防にも効果が期待できます。

老化防止



歩くことで足の筋肉が活発に働き、脳が刺激されます。また多くの酸素が脳に運ばれ脳細胞が活性化され、また脳の血管の老化を遅らせます。

骨粗しょう症対策



歩くことで無理なく骨に刺激が加わり、骨が強化されるとともに、骨の老化を遅らせる効果があります。

高齢者は毎日40分の身体活動を目指して

高齢者の健康づくりに大切なのは、運動器の機能を維持し、いつも動ける体であることです。「身体活動基準2013」では高齢者(65歳以上)の身体活動の基準として、横になったままや座ったままにならなければ、どんな動きでもよいので、毎日40分体を動かすことが目標です。

ウォーキングの基礎

理想的なウォーキングフォーム



目

顔は下げずに、目線だけ少し先を見るようにする。

頭

頭は上から引き上げられるように意識すると姿勢が良くなる。

肩

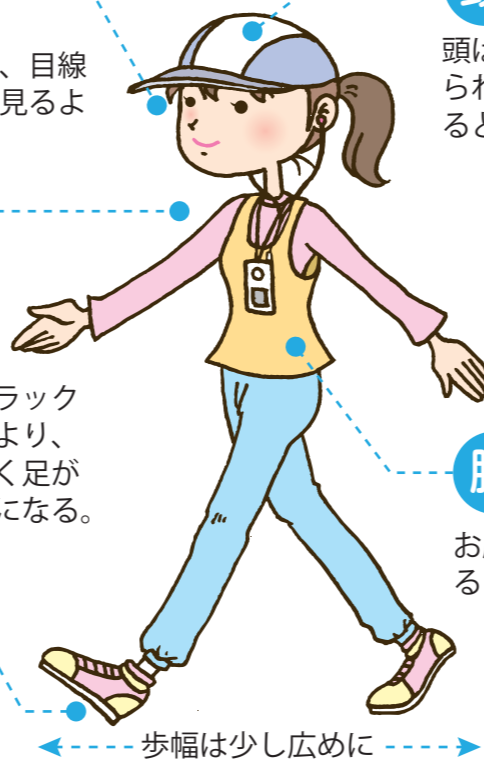
力を抜いてリラックスすることにより、腕が振りやすく足が前に出るようになる。

腰

お腹を軽く引っ込めると腰が安定する。

足

かかとで着地する。



歩幅は少し広めに

準備運動をしましょう



運動の前には準備運動を、実施後には疲労回復のための整理運動を取り入れるなどして、からだの安全に注意しましょう。

ややきついくらいの運動強度で行う



脂肪が効率よく燃焼する運動強度(運動の質)は、最大心拍数の40~60%程度です。下の計算式で自分の目標心拍数を求めてみましょう。運動経験のない人はもっと低い数字(40%くらい)から始めましょう。

目標心拍数

$$\{(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.6\} + \text{安静時心拍数}$$

※安静時心拍数…起床後すぐに布団の中で測った脈拍

もっと楽しく、安全に、効果的に

四季を感じるウォーキング

四季の移り変わりをゆっくりと感じられるのはウォーキングの楽しみのひとつです。自然のもとで四季を感じるウォーキングを楽しみましょう。

桜の開花



道端に咲く花



昆虫や野鳥



季節の星



夜のウォーキング

昼間と違って夜のウォーキングは危険な面もあります。思わぬ事故にあわない為にしっかり準備をしましょう。

反射材を体の前後につける



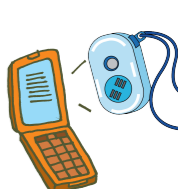
懐中電灯を携帯する



できるだけ複数で街灯が多い人通りの多い道を選ぶ



携帯電話、防犯ブザーを持つ



飲食物のカロリーを知ろう

ウォーキング後の甘いものやビールは少し我慢しましょう。食べたものがどれくらいの運動量に値するのか知っておきましょう。

ドーナツ 1個 (60g)



224kcal

【ウォーキング換算】 84分

肉まん 1個 (100g)



190kcal

【ウォーキング換算】 71分

シュークリーム 1個 (78g)



154kcal

【ウォーキング換算】 58分

ビール 1缶 (350ml)



142kcal

【ウォーキング換算】 54分