

ウォーキングの効果

※慢性疾患をお持ちの方は、始める前に主治医に御相談ください。

1

生活習慣病予防

血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また「がん」「糖尿病」などの生活習慣病のリスクを下げるといわれています。

2

心肺機能の向上

習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

3

肥満を防ぐ

エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減りやすくなります。

4

ストレス解消

気分転換やストレス解消につながり、心身の健康の向上に役立ちます。

(「健康づくりのための身体活動基準2013(厚生労働省)」を参考に作成)

ウォーキングの前後に

ウォームアップ

ストレッチ等を行い、徐々に体を温めて血液の循環を促します。ケガを防ぎ、膝痛等、疲れをためないために行いましょう。

クールダウン

急に運動を止めると心臓の負担になるため、徐々に終わらせることが大切です。疲労回復を早め、筋肉痛を防ぎます。

※睡眠不足や体調が悪い時には、無理をしないことも大切です。



水分補給を忘れずに

汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。水、スポーツドリンクなどで、水分補給をしましょう。ただし、利尿作用があるカフェインを含む飲料(コーヒー、紅茶など)は、水分補給には向きません。



理想的なウォーキングフォーム



正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



夜道では反射材を身につけよう!

夜道を歩く際に目立ちにくい服装(黒っぽい服装等)では、自動車などは近くに寄らないと歩行者に気がつきません。反射材を身につけることで歩行者の存在に早く気がつきます。反射材を使用したキャップやスニーカー、キーホルダーなどを身につけて歩きましょう。

歩くスピードのポイント

- 速すぎず遅すぎずの速度で。
- >>適切な速度の目安
- 普段よりも速く、きついと感じない速度で。

靴の履き方

1



靴の中で足の指が動かせる程度のゆとりをつくります。

2



かかとで軽く地面を叩き、かかとをきちんと収めたら、足首のひもを締めます。

3



体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で、靴ひもでしっかり固定します。

靴の選び方

- ▶材 質 軽くて通気性が良いもの
- ▶つま先 指先が動かせる程度の余裕があるもの
- ▶土踏まず 中敷きで支える形のもの
- ▶足の甲 締め付けずひもで調整できるもの
- ▶靴 底 動きに合わせてしなやかに曲るもの 厚みがありクッション性が良いもの
- ▶かかと しっかりとかかとを包み込むもの

