ウォーキングをはじめる前に

ウォーキングの効果

こころのリフレッシュ

血液がよく循環して脳に刺激を与え、自律神経が安定
＝ ストレス解消！

体脂肪の燃焼

継続することで、脂肪を分解するホルモンの分泌が高まります！

筋力の増大・骨密度の上昇

手軽にできる運動不足解消法！
適度な刺激で丈夫な骨づくり！

高血圧とウォーキング
血管に作用するホルモンバランスが保たれ、高血圧が徐々に改善していきます。

コレステロールとウォーキング
善玉（HDL）ｺﾚｽﾃﾛｰﾙが増加するので、動脈硬化になりにくい体質を作ることができます。

糖尿病とウォーキング
ウォーキングをすることで血糖調整に必要なインスリンを節約することができます。

腰痛とウォーキング
強い痛みがある時は安静が必要ですが、腰痛を予防するという意味では、ウォーキングによって筋力を強化することも大切です。

運動する時間帯・向かない時間帯

食後１時間くらいに運動するのがベストな時間帯と言われていますが、基本的にはいつでも効果は変わりません。ライフスタイルに合わせた時間帯で長続きさせましょう。また、起床直後の身体は空腹状態のため、できれば何か食べてから行いましょう。

＊糖尿病で薬を使っている人は、空腹時を避けて行いましょう。
＊血圧の高い人は十分に身体を温め、水分をこまめに摂りながら行いましょう。

治療中の人は、主治医とよく相談しましょう。

ウォーキングの魅力

すぐに始められる

会話しながら運動できる

誰でも取り組める

カロリー表の活用

ウォーキングは、体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。消費エネルギーはジョギングに比べると少ないですが、距離や速度を変えることで自分に合ったスタイルで取り組めます。カロリー消費を考えながらウォーキングを行うこともおすすめします。

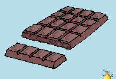
たとえば・・・・

身長の1/2の歩幅で30分歩くとだいたい100kcal消費できます。

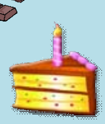
100Kcal ってどれくらい？？

みかん ２．５個分

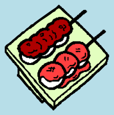
バナナ 1本分



チョコレート ４つぶ分



ショートケーキ ２/５個分



みたらしだんご １本分

ウォーキングをはじめよう

ウォーミングアップ

1. ふくらはぎ、アキレス腱を伸ばす

2. 膝の曲げ伸ばし

3. 肩と腕のストレッチ

ストレッチのポイント

- ☑ 息を吐きながら行う
- ☑ 気持の良いところで
  10～15秒静止する
- ☑ 反動をつけたり無理
  に伸ばしたりしない
- ☑ 左右対称にバランスよく

これだけは　やっていただきたい！！

《始める前のチェック》
心拍数・血圧の測定
終わってからも整理体操（クールダウン）しましょう。
筋肉痛をやわらげます。

《運動中の自覚症状とその対応》
胸の痛み・頭痛・吐き気・・・・・・・・・ただちに中止する
息切れ・強い疲労感・関節の痛み・・・・・・・ゆっくり歩く

できるだけ2人以上などの複数または大体の時間を決めておき、お互いに体調をチェックしあいましょう。
非常に寒い日、暑い日、風雨の日、少し歩いて体調が悪い時は思い切って中止しましょう。

ウォーキングの正しい姿勢

あごを引く

腕はリラックスさせテンポよく大きめに振る

歩幅は普段より少し広く

つま先で地面を蹴る

まっすぐ前方を見る

背筋を伸ばす

かかとから着地する

ステップにも注意

シューズの選び方

- つま先に指１本分くらいの余裕があるもの
- ひもまたは マジックテープのもの
- 通気性の良いもの
- 固すぎず やわらかすぎないもの
- クッションのあるもの

服装や持ち物

夏　日焼けや熱射病の予防に！！
帽子・サングラス・日焼け止

冬　防寒対策を！！
帽子・手袋・マフラー・ジャンパー

水分補給　・・・・脱水や熱射病の予防に効果的

りんご等の果物・・・塩分を放出するカリウムが豊富に含まれている

あめ等の糖分・・・・低血糖の予防に効果的