

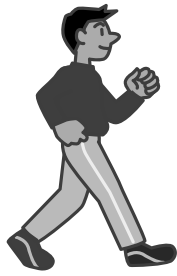
こんにちは  
保健師です

# はじめてみませんか？ 「ウォーキング」

保健福祉課  
保健指導係  
電話 52-2144

日々、運動不足だとわかっていても運動をする機会がなく、継続することは難しいと思っている人が多くいのではないのでしょうか？元気で、健康的に生活していくためには、意識して体を動かす必要があります。

ウォーキングは、すぐに始めやすい手軽な運動です。ゆっくりと呼吸をし、酸素を摂取しながら継続して長時間できる運動で、こうした運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は筋肉内に酸素を取り込むことで糖質や脂肪を分解し、脂肪を解消します。また、ウォーキングは長時間運動ができるため、心肺機能が活性化して血行もよくなるなど、様々な健康効果があります。



1日のうち10分間から、はじめてみませんか？

## ウォーキングの方法

健康づくりのためのウォーキングは、スポーツ選手のように汗びっしょりになり、歯をくいしばってするものではありません。運動の感じ方はそれぞれ異なりますが、とにかく最初のうちは息があがらず、苦しくなく、自然に笑顔がつかれるくらいのペースで歩きましょう。継続させていくことが大きな目標です。

(こんな症状に注意を！)  
ウォーキングをしていて、次のような症状がでたら体の危険信号。ウォーキングをやめて様子を見るようにしましょう。できれば木陰など涼しいところで腰をおろして休みましょう。水分の補給も行いましょう。

胸が締められるように痛い、頭が重い、頭痛が

する、吐き気がする、急に眩暈めまいがした、足がもつれた、激しい疲労感を覚えた、冷や汗が出る、筋肉や関節に強い痛みを感じるなど・・・

## ウォーキングの健康効果

### 1. 老化防止

歩くことで足の筋肉が活発に働き、大脳が刺激されます。刺激されることにより脳細胞が活性化します。

### 2. 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ます。なので、肥満防止だけでなく、減量にも効果的です。

### 3. ストレス解消

足の裏を刺激することで自律神経のバランスを整えます。また、風を感じ、景色を眺めることで気分的なりフレッシュ効

### 4. 果も得られます。 生活習慣病予防

無理なくできる有酸素運動なので、高血圧・高脂血症・糖尿病・動脈硬化といった生活習慣病の改善運動に適しています。

### 5. 骨粗しょう症

歩くことにより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防ぐことができます。

## ウォーキングの前に ストレッチを

運動の前には、怪我などの予防のため、ストレッチが重要です。安全に歩くために、また、翌日に疲れを残さないためにも効果的です。必ず実行するように心がけましょう。



## (ストレッチのポイント)

- ・息を止めずに吐きながら行う。
- ・気持ちの良いところで10〜15秒制止する。
- ・反動や勢いをつけずに動く。

作はゆっくりと行う。

## ウォーキングのための 食事管理のポイント

1. 水分をしっかり取りと補給しましょう。

夏や気温の高いときはなおさら、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。長距離のウォーキングには補給用の水を携帯し、10〜15分ごとに少しずつ水分を補給します。

## 2. 食後すぐと、空腹時の ウォーキングは控えま しょう。

食後すぐに運動するのはやめましょう。運動の2〜3時間前に食事をとっておくのが理想的です。また、空腹時は血糖値が低く、運動すると脳のエネルギー源をうばい、とってしまつたため、運動は控えましょう。

## 3. 日ごろからバランスの とれた食事を心がけま しょう。

食べ過ぎや偏よこった食事内容をあらため、朝・昼・晩と規則正しく食事をとるようにしましょう。