

安全・安心なウォーキングで快適に！

- 悪天候や体調が悪い時は無理をしない
- 履きなれたウォーキングシューズで歩く
- ウォーキングの前には軽くストレッチ体操を
- 水分補給はこまめにとる
- 夏は帽子などで日差し対策、冬は防寒をしっかり
- 暗い時間帯では明るい服装をし、反射板をつける



歩き方のポイント

ストレッチ

ウォーキングの前には、ストレッチをしましょう

ストレッチのポイント

- 呼吸は止めないようにしましょう
- 20~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう
- 痛いと感じない程度に適度に伸ばしましょう
- ストレッチする部位(イラストの赤い矢印部分)が十分に伸びている感覚を意識しましょう
- 反動をつけたり押さえつけたりしないようにしましょう

- 1 ふくらはぎ 2 ふくらはぎの後ろ 3 太ももの前 4 太ももの後ろ 5 腰・おしり



- 6 背中 7 首 8 肩 9 上腕 10 手首



1 ウォーキングとは

日常生活の歩きや散歩とは異なり、健康のためという目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは道具や環境設備を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。

2 ウォーキングを長続きさせるコツ

ウォーキングの時間をわざわざ作ろうとすると、時間の確保が難しくなります。そこで、ウォーキングをライフスタイルに取り入れましょう。例えば、近くのコンビニなどには車ではなく徒歩で行くなどです。

また、ウォーキングを続けるためには、体調の悪いときは無理をしないことです。最初からがんばり過ぎると、長続きしません。週に1~2日から始めて、自分が無理なく続けられるペースを見つけることが大切です。

3 ウォーキングをする際の注意点

ウォーキングの注意点、歩き方のポイントやストレッチのポイントなどを左頁に示してありますので、参照してください。

4 ウォーキングの効果

習慣的なウォーキングは心身にとって、良い効果が報告されています。

(1)生活習慣病の予防

血糖値や血圧を下げる効果やHDLコレステロールが増加するなど、メタボリックシンドロームのリスクを低下させます。

(2)心肺機能の向上

運動習慣を持つことで、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

身体活動量の増加や習慣的な有酸素運動により、エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減少します。

(4)ストレス解消

気分転換やストレス解消につながることで、メンタルヘルス不調の予防に効果的です。しかし、この効果については個人差がありますのでご注意ください。

埼玉医科大学国際医療センター
運動・呼吸器リハビリテーション科 高橋秀寿教授 監修