

ウォーキングでの活用について

1. ウォーキングを始める前に

- ①ウォーキングは生活習慣病の予防や改善に大変効果がありますが、あなたの健康や体力にあっていなければ大変危険です。特に中高年の方は市が実施している基本健康診査などメディカルチェックを受け医師のアドバイスを受けてから始めましょう。
- ②治療中の方は必ず主治医に相談してから始めて下さい。
- ③その日の体調（体温・脈拍・血圧など）をチェックして下さい。
- ④足にあった歩きやすい靴をはきましょう。
- ⑤軽く準備運動をしましょう。
- ⑥水分を補給しましょう。

2. 安全に効果的にウォーキングするために

- ①歩く速さと脈拍数をチェックしましょう。
5分ぐらい歩いたら脈拍数を測りましょう。測り方は10秒間の脈拍数を測って、6倍した脈拍数を目安に歩きます。健康な人は100拍/分を超える程度の速さを目安に歩きましょう。
- ②脈拍数の測り方は、3本の指を手首の親指側に当てて、脈拍数を測定しましょう。
- ③仲間と一緒に歩きましょう。
- ④無理せず、競わず、楽しく歩きましょう。
- ⑤交通事故に気を付けて、安全なところを歩きましょう。
- ⑥歩いたコース・歩数・時間・体調などを記録しましょう。

3. ウォーキングの効果について

- 生活習慣病（高脂血症・動脈硬化・糖尿病など）を予防します。
- 骨粗鬆症を予防します。
- ストレスを解消します。
- スタミナがつかます。
- 生きがいができます。
- 新たな発見ができます。
- 人や自然とのふれあいができます。

4. ウォーキングの1日の目標は

一般人は、1日1万歩歩くのが理想とされていますが、それは日本人の体内に消費されない余ったエネルギー（300kcal前後）を使いきるのに必要な運動量が、ほぼ1万歩に相当するからであります。ちなみに、100kcalのエネルギーを消費するには、歩行では速度にもよりますが約25分、ジョギングで12分、ラジオ体操で30分、水泳で15分が目安になります。

5. ウォーキングフォームは

