

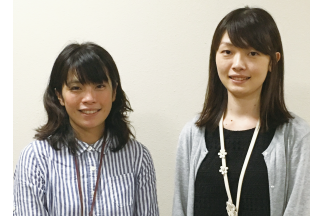
いざ、ウォーキングに挑戦!

知っておきたい

ウォーキングメソッド

ウォーキングマップを使って実際にまちの中を歩いてみよう!
効果や歩き方のコツを知ればウォーキングがさらに楽しくなる!

教えてくれたのは



知多市健康推進課 保健師
砂川さん・後藤さん

知多市の保健センターに勤める保健師の二人。市民の健康を応援する講座やイベントなどの開催に携わっている。

歩く習慣づくりからスタート! 無理なく続けるウォーキング

ウォーキングは、場所や時間に縛られることなく始められる運動です。自分の住むエリアで、四季の移り変わりを感じながら歩いてみてはいかがでしょうか。無理なくウォーキングを始めるには、まず日常生活に「歩く時間」を取り入れることからスタートすると良いでしょう。自分の生活や行動パターンを振り返り、普段より少し多めに歩くこと。「今よりプラス 10分」を意識しましょう。

ウォーキングの5つのポイント

- 1 肥満の予防・解消**
たくさんの酸素を取り込むことで、脂肪を効率よく燃やします。皮下脂肪や内臓脂肪を減らし、肥満やメタボリックシンドロームの予防・解消につながります。
- 2 骨粗しょう症対策**
外に出て日光に当たることで、ビタミンDがつくられます。ビタミンDは、カルシウムの吸収や骨の形成を手助けし、骨粗しょう症や骨折の予防になります。
- 3 ストレス解消**
体を動かすことで心身ともにリラックスさせることができ、ストレスで生じた自律神経系の不調も整います。
- 4 生活習慣病の予防**
血中の中性脂肪、血糖値、血圧の改善効果があり、糖尿病や高血圧、脳卒中などの生活習慣病の予防・改善も期待できます。
- 5 老化防止**
硬くなってしまった血管をやわらかくする効果があります。また、筋力の低下も防ぎ、ひざ痛や腰痛の改善効果もあります。

【職場】の場合

- ① ひとつ手前の駅で降りる。
- ② ランチは少し離れたお店まで歩く。

【まち】の場合

- ① 車は遠くの駐車場に停める。
- ② 家の近くの公園や運動施設を利用する。

【家族・友人】と行う場合

- ① 休日に外出を楽しむ。
- ② 散歩に誘って歩きに出かける。

このように、歩くために少しの時間を「プラス」するだけで、ウォーキングはいつでもどこでも気軽にスタートできるのです。歩く習慣をつけるためには、歩数計などを使って記録を付ける、服装や道具を揃えるなど、持続する気持ちをより高める工夫も大切です。気の合う仲間と一緒に、自然の中を歩いてみるのもおすすめです。

ウォーキングは効果的に 脂肪を減らす手軽な運動です!

安全にウォーキングを行うために…

- 準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- 歩きやすい靴、服装で歩きましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 高血圧や腰痛などのある人は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。
- 体調がすぐれない時は、無理せず中止しましょう。

