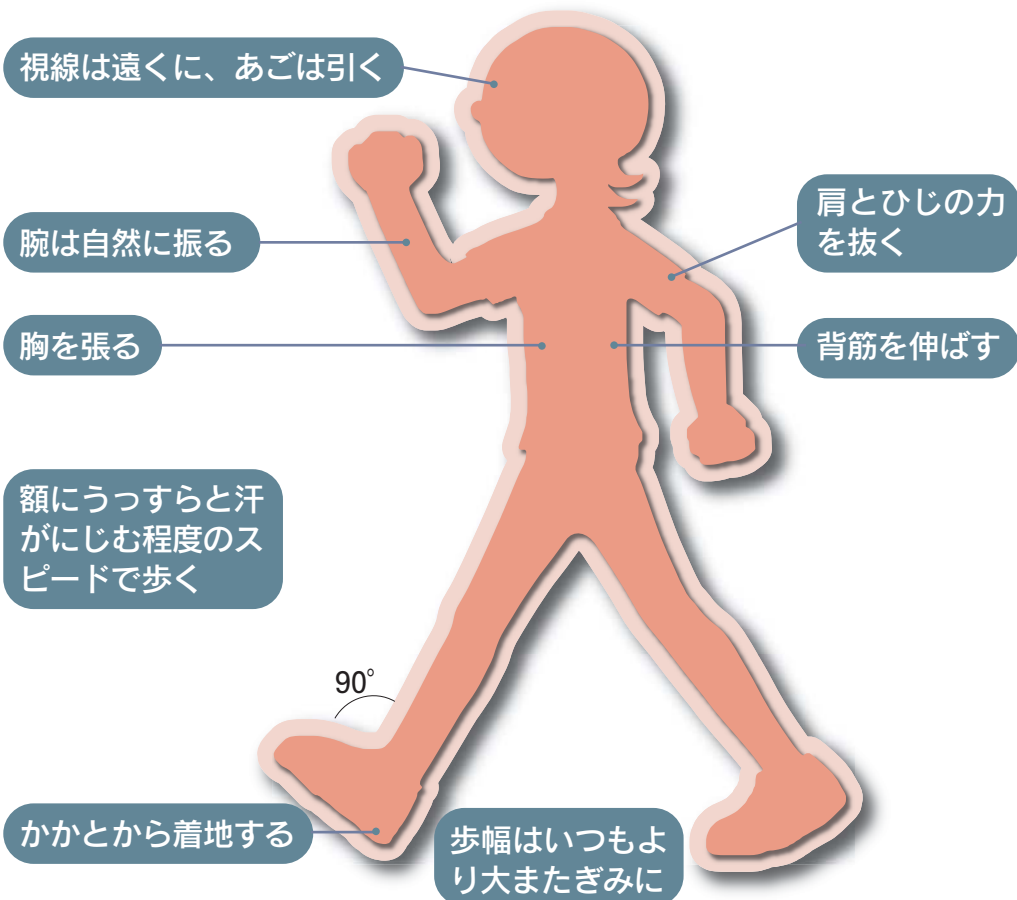


理想的な
ウォーキングの
姿勢



服装

- 動きやすい服を選ぶ
- 冬場は厚着をすると汗をかいた後に体が冷えることもあるので、簡単に羽織ったり脱いだりできる服装で
- 紫外線対策として帽子をかぶる
- 腰やひざへの負担を軽くするため、靴底が厚く、かかと部分に弾力性がある自分の足に合ったサイズの靴（ウォーキングシューズ）を履く

時間帯

- 空腹時や満腹時を避け、食後2~3時間経過してから歩く
- 炎天下でのウォーキングは熱中症などの危険を伴うので、日差しの強い時間帯は避ける

準備・整理運動

- 事故やけが・筋肉痛の予防のため、ウォーキングの前にはストレッチ体操（弾みをつけずにゆっくりと筋肉などを伸ばす）をする

水分補給

- 歩く前後には十分に水分を取る（水分は持ち歩く）
- のどが渇いたと思う前に水分を補給する

注意点

- 年に1回は健康診断を受ける
- ひざ痛・腰痛などがある人は主治医に相談してから始める
- 体調が悪いときは、無理せずやめる
- ウォーキングの前後に脈拍を測り、運動の強さを確認する（5ページの※を参照）

まずは1日1,000歩増を目標に

メタボリックシンドローム予防のためのウォーキングは、1日8,000~10,000歩が目安だと言われています。これは1日3,000歩や4,000歩しか歩いていない人にとって大きな目標です。仮に目標を達成できたとしても継続できなければ、効果はあまり期待できません。まずは自分の日常生活での歩数を測り、目標より少なかった人は、その歩数を基本に1日1,000歩増やすことから始めましょう。

歩数の目安

ふつうに歩くと… 10分で1,000歩
速く歩くと…………… 10分で1,200歩

皆さんは健康づくりのために、何か取り組んでいることはありませんか？
一人に一台と言われるほど車社会が進み、どこに行くにも乗り物を利用するようになった現代社会。意識的に体を動かさないと運動不足になり、余計な脂肪が蓄積してしまいがちです。
「運動する時間なんか取れんけんね」と言う声をよく耳にしますが、運動不足の状態が長く続くと、生活習慣病などを引き起こしてしまい、後で「もうちょっと前から何か運動を始めれば良かった」なんてことも…。
本市ではそんな忙しい皆さんでも手軽に運動が始められるように、「ウォーキング」の普及に努めています。
ウォーキングとは、その名のとおりに「歩くこと」。歩くだけなので、散歩や買い物、通勤・通学の時間など、いつでも、どこでも、老若男女を問わず、手軽にできる有酸素運動です。
健康づくりに役立つ歩き方を知りたいな、誰かと一緒に歩いてみたいなど思ったら「運動普及推進員」の皆さんが開催している「健康ウォーキング」に参加してみるのもいいかもしれません。「運動スポーツをする」と堅苦しく考えず、まずは歩いてみませんか！



メタボリックシンドロームを予防・改善
ウォーキング
のススメ!

特集



ウォーキングって
なんの役に立つの？

- 最近よく聞く「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」。ウォーキングは有酸素運動の一つで、体の脂肪を燃やし、肥満を防止するため、メタボリックシンドロームの予防・改善に非常に効果的だと言われています。また次の効果もあると言われています。
- 心臓や肺の機能を高め、持久力を高めます
 - 善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぎます
 - 新陳代謝が良くなり、免疫力を高めます
 - 骨粗しょう症を予防します
- このほか、ウォーキング愛好者には、気分転換やストレス解消などのために歩いている人も多く見られます。
ことし四月からスタートした新しい健康診断(特定健康診断)で腹囲が気になりだした人、見た目は普通でも内臓脂肪が多いと診断された人、日ごろの生活の中でストレスを感じている人など、さまざまな人にお薦めしたい運動がウォーキングです。