

# ウォーキングのポイント

## ●注意事項

- ・持病のある方は主治医に相談しましょう。
- ・自分の体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- ・ウォーキングの前後には準備運動と整理運動をしましょう。
- ・適度な水分補給を心がけましょう。
- ・自分の足に合った靴で歩きましょう。
- ・体調がすぐれないとき、天候が悪い時は、無理に行わず中止しましょう。
- ・にこにこペース(息がはずむ程度)が理想的です。  
(「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互にくり返すインターバル歩歩もあります。)

## ●フォーム



## ●ウォーキングの効果

- ・脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくする(肥満の解消)
- ・代謝がよくなる(血中脂質や血糖値、血圧の改善に有効)
- ・骨粗鬆症予防(歩くときに荷重がかかり、骨に刺激が加わる)
- ・心肺機能の維持・改善
- ・リラックス効果
- ・認知症のリスクを軽減

## ●どれぐらい歩けばいいの？

国は、1日の歩数の目標値を下の表のように設定しています。

年齢	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

(健康日本21第二次より)

普段運動習慣のない方や、体力や歩行に自信のない方は、まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと、習慣として無理なくウォーキングを続けることが大切です。