

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日の歩数を下の表のように推奨しています。

成人	8,000歩
高齢者	6,000歩

普段運動習慣のない方や、体力や歩行に自信のない方は、まずは座りすぎを避け、今より少しでも多く身体を動かすことが大切です。

(健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より)