

ウォーキングで健康な生活を

ウォーキングのメリット

- 肥満を防ぐ 全身の筋力がつき、内臓脂肪を効率よく燃焼します。
- ストレス解消 血液の循環が脳に刺激を与え、自律神経の働きを安定化します。
- メタボリックシンドローム予防 動脈硬化、高血圧、糖尿病、高脂血症などを予防・改善します。
- 腰痛・膝痛予防 下半身の筋力を強化し、筋力低下による腰痛・膝痛を予防します。
- 肩こりの解消・骨粗しょう症の予防
- 心肺機能の向上 有酸素運動を継続することで、全身の持久力がアップします。また、心肺の組織が活発に働くようになります。



普段から、ライフスタイルウォーキング

- 階段を使う
- 遠くのトイレを使う
- 車に乗る頻度を減らす
- 1つ手前の停留所や駅で降りる
- 入口から遠い駐車場に駐車する



ときには、ロングウォーキング

- マップ片手に魅力資源をめぐる
- 名所、景勝地などを探訪する
- 緑道や公園など自然の中を歩く



正しいフォームで効果アップ

正しいフォームで行うとカロリー消費の増大も見込めます。間違ったフォームで行うと、からだに負担をかけてしまいます。

胸を張る

脚を伸ばす

かかとから着地

視線は遠くに
あごは引く

背筋を伸ばす

腕は前後に
大きく振る

歩幅は出来るだけ
広くとる



準備運動・整理体操を忘れずに

身体活動や運動による障害や痛みは、頻繁に活発に使われる部位におこりやすいことが分かっています。ウォーキングの前後にはストレッチなどの準備運動・整理体操をしましょう。ケガの予防にもなり、疲労回復や筋肉痛予防にもなります。

「ロコモ」ってなに？

ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略称で、骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。

実は、大人だけではなく、子どもの体力低下も問題視されており、大人も子どもも普段から元気に体を動かすことで、ロコモを予防しましょう。

ウォーキング・散策の注意事項

POINT 1 無理・過信は禁物です

- 無理なスケジュールは立てず、時間に余裕のある計画にしましょう。
- 自分の体力に合わせて、休憩ポイントを入れましょう。また、距離は徐々に伸ばしましょう。
- 天候や体調が悪い時は思い切ってあきらめ、別の機会を作りましょう。
- 水分はしっかり補給しましょう。

POINT 2 準備は入念にしましょう

- 服装は軽くて動きやすく、吸汗性・速乾性に優れた素材の服にしましょう。
- 歩きやすく滑らない、履きなれた靴を選びましょう。
- 両手が自由になるよう、リュックサックやウエストバッグを使いましょう。
- 水筒やチョコレート、バンドエイドや虫除け・虫刺されの薬なども用意しましょう。
- 急な天候の変化もあります。雨具を用意しておきましょう。
- 歩く前に準備運動をして、ケガを予防しましょう。

POINT 3 季節によって注意が必要です

夏場

- 日射病や熱中症にならないよう、炎天下を避け、帽子をかぶり、水分はこまめに補給しましょう。
- 虫刺されや日焼けを避けるために、通気性の良い長袖・長ズボンを着用しましょう。
- 夕立の際には雷に注意しましょう。
- 夏～秋はハチに注意が必要です。巣には近づかず、黒っぽい服は避けましょう。

冬場

- 保温性の高い服を選び、手袋を着用しましょう。(ポケットに手を入れるのは危険です)
- 冬場は特に準備運動を念入りにして、体をしっかり温めてから歩きましょう。

POINT 4 マナーを守りましょう

- ゴミは必ず持ち帰りましょう。
- 歩きタバコはやめましょう。
- 草花や生き物をとるのは絶対にやめましょう。
- 公衆トイレはきれいに使いましょう。
- 私有地に無断で立ち入らないようにしましょう。
- 写真撮影をする際は、プライバシーに配慮しましょう。
- 団体で歩くときには広がらないようにしましょう。
- 交通ルールを守り、道路の横断には気をつけましょう。
- 施設を見学する際は、その場にあったマナーを守りましょう。