

ウォーキングの効果

ウォーキングをするとどんないいことがあるの？

5つの 利便性

- 1 いつでも、どこでも出来る。
- 2 少しの時間で毎日できる。
- 3 費用に比べ効果が大きい。
- 4 心の健康と体の健康がつかれる。
- 5 生き生きとした生活が楽しめる。

5つの 効果

- 1 筋持久力のアップと維持効果がある。
- 2 心肺機能の維持、向上に効果がある。
- 3 ストレスの解消など心の健康づくりに効果がある。
- 4 生活習慣病の改善に効果がある。
- 5 脳の活性化効果をもたらす。

どれくらい歩くのが効果的？

▼自分のライフスタイルに合った時間と歩数の設定をしましょう。

日常生活における 歩数の増加	現状値 (令和元年度) 6,278歩	年齢	男性	女性
		20～64歳	7,864歩	6,685歩
	目標値 (令和14年度) 7,100歩	65歳以上	5,396歩	4,656歩
		20～64歳	8,000歩	8,000歩
		65歳以上	6,000歩	6,000歩

厚生労働省 健康日本21（第三次）より

ウォーキングの頻度はどのくらいがいいの？

1週間における運動の実例

運動の頻度	週に3日の頻度で 行う場合	週に5日の頻度で 行う場合	毎日行う場合
日	◎	◎	◎
月			△
火	○	○	○
水		◎	△
木	◎		○
金		○	△
土		○	○

◎：多め（強め）に運動する日 ○：普通に運動する日 △：少なめ（軽め）に運動する日

効果的なウォーキングのポイント

日常の美しい歩き方

目線は少し先を見て

肩の力を抜いて

おなかの下あたり丹田に
ほどよい緊張感をもって

腕を左右バランス
よく振る

ひざとつま先が
正面を向くように着地

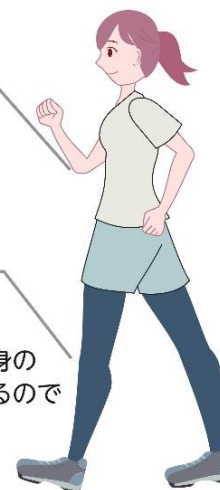


運動効果を高める歩き方

ひじを曲げて
後方へ引く

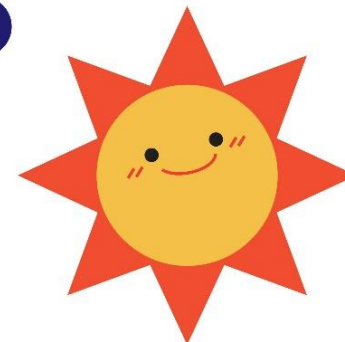
つま先と膝の
方向をそろえる

※足のバランスが
とれないと上半身の
バランスも崩れるので
重要です



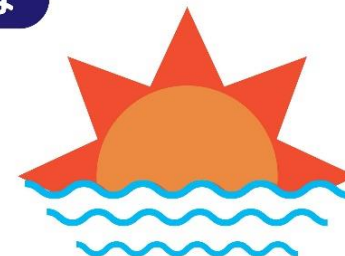
朝 ウォーキングするときは

- ・水分や糖質を補給してから
- ・十分に身体を目覚めさせるため、準備体操を入念に行う
- ・はじめはゆっくり歩き始め、身体をほぐしながら徐々にスピードアップ



夕方 ウォーキングするときは

- ・食後すぐは避ける（食後30分程度は休んでから）
- ・最後はゆっくり歩く
- ・ストレッチや入浴などで体をゆっくり落ち着かせる



ウォーキングの前に

ウォーキングシューズ選びのポイント



効果的にウォーキングをするためには、歩幅を大きくするために、ある程度の靴重量が必要です。着地時の安定性があるものや、足の指のつけ根部分が屈曲しやすい構造になっていることなども大切な要素となります。

正しい靴の履き方

①靴下のしわやヨレを伸ばして、靴の中に異物などがなければ確かめながら履きます。



②地面に足裏全体をぴったりつけた状態で、靴ひもを軽く結びます。



③結び目がゆるまないように、靴ひもを引っ張りながらトンと2～3回かかとをつけ、さらに靴ひもを引っ張り、足首を固定させます。



④前かがみになった状態で、爪先を曲げながら靴ひもをしっかり結びます。



足のケアをしましょう

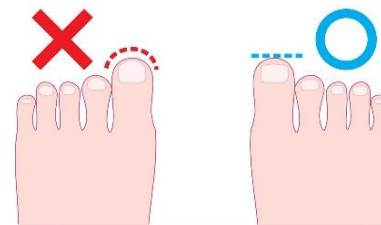
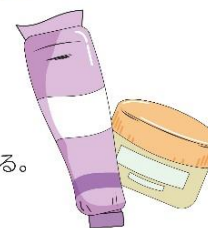
毎日の手入れが重要です

毎日足を洗う

足全体をていねいに洗って、よく乾かすこと。とくに指の間を清潔にしておきましょう。



皮膚が乾いたら、ローションをつける。



足の爪はまっすぐに切る



足にフィットする靴下をはく

ぶかぶかの靴下は、まめができる原因になるので、はかない。厚手の5本指靴下がおすすです。

ウォーキングの注意点

水分補給について

熱中症予防・血液の粘性が高まることによる脳梗塞や心筋梗塞等の予防のため、水分補給を行いましょう

・歩き始める前と歩き終わった後には、コップ1杯程度の水分補給を行い、歩いている途中も、のどの渇きを感じる前（15～20分おきを目安）に水分補給をするようにしましょう。

・ウォーキング中の水分補給は水が基本ですが、スポーツドリンクは汗となって失われるミネラルやエネルギーが含まれており、暑い日の水分補給に適しています。カフェインを含む飲み物は水分を体外へ排出する働きがあり、水分補給にはあまり適していません。



体調に注意しましょう

何か、からだに異常がおきたら、無理せずに休みましょう

・めまい、わき腹の痛み、吐き気などの異常な症状が出たら、ウォーキングをやめましょう。症状が続くようなら、専門の医師に相談してください。
・ウォーキングをすると筋肉は損傷（疲労）するため、再生させるためにたんぱく質が豊富な食事をとりましょう。

ウォーキングの前に ～ウォームアップとストレッチ～

散歩するにしてもウォーキングをするにしても安全のために準備が必要です。

- ① ウォームアップ・・・筋肉の温度を上げて身体を動きやすくすること
- ② ストレッチング・・・筋肉の柔軟性を高め関節の可動域を広げ、動きやすくするための運動

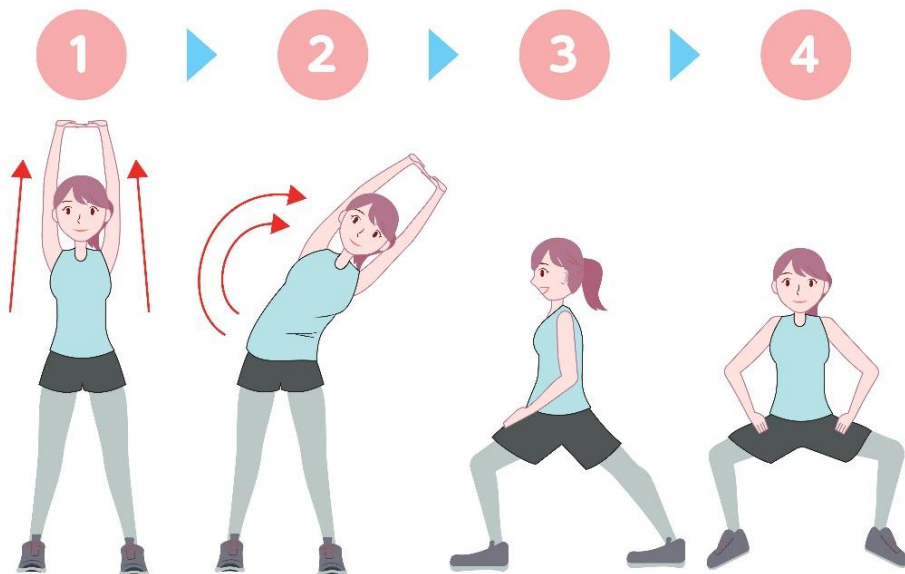
ストレッチとは

「筋を適度に伸長させ、筋肉の柔軟性を高めるエクササイズ」と定義され、いつでも手軽にできる簡単な健康維持・増進のための運動です。

10秒位、反動をつけずに呼吸をゆったり、無理なく行いましょう。

ストレッチの効果

- 柔軟性が高まる
- 全身の血行がよくなる
- 動きやすい身体を作る
- 心身のリラクゼーションに有効



背筋伸ばし

かかとを地面につけたまま両手を組んで頭上にゆっくり引き上げる。

体側伸ばし

足を肩幅位に開き、両手を組んで頭上に引き上げながら左に倒す。(右側も同様に)

ふくらはぎ伸ばし

右足を一步後ろに引き、後ろのかかとを地面につけ、前ひざを曲げ、体重を前足にのせる。(左側も同様に)

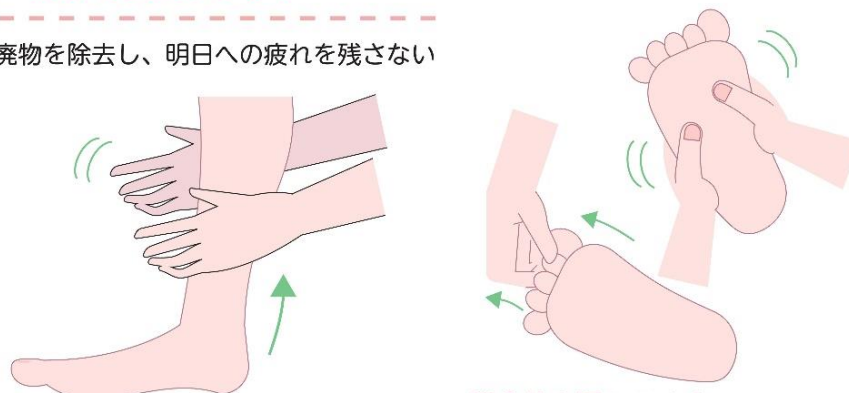
内もも伸ばし

両足を左右に大きく広げて、腰を落とす。ひざが内側に入らないように手を添えて行う。

クールダウン(整理運動)

クールダウンストレッチ

老廃物を除去し、明日への疲れを残さない

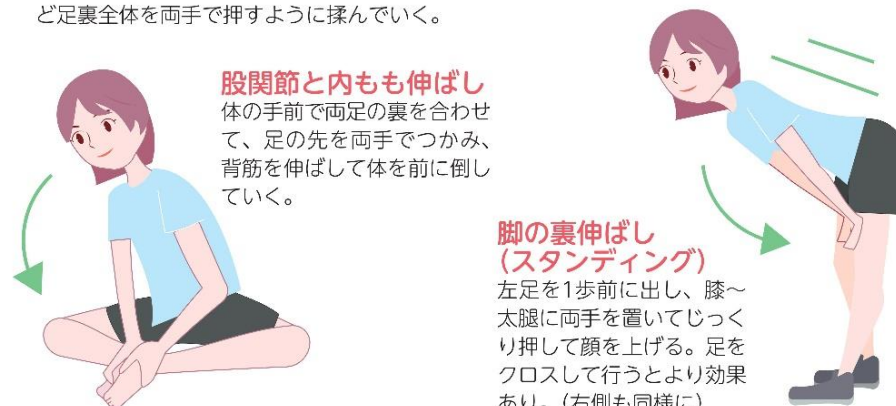


つま先からマッサージ

両手を使って足指を曲げたり広げたりする。さらに、足指のつけ根、土踏まず、かかとなど足裏全体を両手で押すように揉んでいく。

脚全体を揉みほぐす

ふくらはぎを両手で挟み込み、足首からひざ、太ももに向かって揉みほぐしていく。



股関節と内もも伸ばし

体の手で両足の裏を合わせて、足の先を両手でつかみ、背筋を伸ばして体を前に倒していく。

脚の裏伸ばし(スタンディング)

左足を1歩前に出し、膝～太腿に両手を置いてじっくり押し顔を上げる。足をクロスして行うとより効果あり。(右側も同様に)

もっと運動したいときはこちらどうぞ

「糖尿病を予防しよう」

あおもり健康づくりリーダーと一緒に！運動編①



YouTube

青森市保健部
公式チャンネル



アクティブに暮らそう！
短時間運動のすすめ

