

秋からはじめるウォーキング

健康診断や人間ドックなどの結果はいかがでしたか。「もう少しやせた方がいいですよ」「血圧が高めですね」…こんな指摘を受けたことはありませんか。また、体力の衰えや、ボディラインの変化を感じることはありませんか。

いま手軽にできるウォーキングがブームです。しかし、足が痛くなったり、面倒になったりで長続きしない人も多いのが事実です。今回は、ウォーキングを始めるうえでの正しいやり方や注意点を、紹介しますので、ぜひご活用ください。

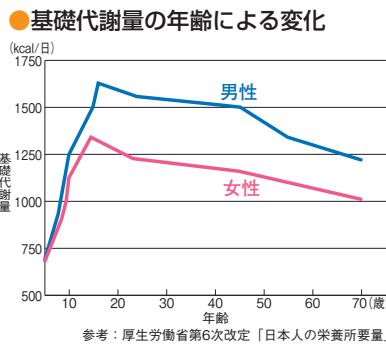


1. 運動で基礎代謝を高めましょう

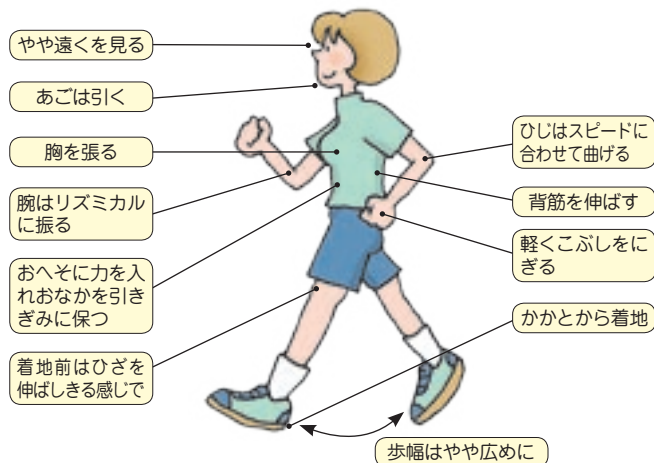
最近、太りやすくなったと感じていませんか。それは、基礎代謝が低下しているからです。

基礎代謝とは、心臓の動きや体温など、生命を維持するために必要なエネルギー量で、10代をピークに減少していきます。

運動により、これをくいとめ、体の活性を維持することができます。肥満予防に運動は不可欠ですね。



2. 筋肉の7割を使うウォーキング 効果的に行うためには、正しいフォームで



保健師からのメッセージ

私は、ウォーキングを、日々の体調チェックや心の疲労回復に役立てています。その日の汗のかたや体のおもさから体調がすぐにわかりますよ。また、嫌なことがあっても気持ちを整理しながら、もくもくと歩くことでストレスを断ち切ることができます。いろいろなお店も発見することができました。

さあ、涼しくなったいま、おもしろい腰をあげてみませんか？

3. ケチっちゃダメ。靴の選び方は大丈夫？

自分にあった靴をはくことで、膝の痛みや足の疲労、マメなど、足のトラブルを防ぐことができます。

多少高くても、ウォーキングシューズを購入しましょう。できれば、販売店でフィッティングしてもらうことを、おすすめします。

- ・ひも結びなどで履き心地が調節できる
- ・つま先に少し余裕がある
- ・靴底が適度にまがる
- ・幅にも余裕がある



4. ゆっくりすぎても効果なし。ペースが大切

運動終了後すぐに、10秒間の脈拍を測り、6倍して1分間の脈拍数をだします。その数字が、以下の数字になれば、あなたにとって効果的で安全な運動強度です。

最適脈拍数＝

$$\left(220 - \begin{matrix} \text{あなたの} \\ \text{年齢(歳)} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{安静時} \\ \text{脈拍数} \end{matrix} \right) \times 50\% + \begin{matrix} \text{安静時} \\ \text{脈拍数} \end{matrix}$$

5. ウォーキングを続けるためのヒント

- 楽しいことと結びつけよう
気になるお店や自然観察など
- 結果を目に見える形にしよう
歩数・体重・体脂肪率・健診結果の数値の変化
- ウェアやグッズにこっそりみる
サングラスや歩数計でコーディネート
- 自然を感じる場所に行こう
自然は人の五感を回復させる
- 住み慣れたまちを歩いてみよう
知らなかった店や公園の発見
- ウォーキング大会への参加
完歩賞やウォーキングリーダーをめざす

