

ウォーキングは素晴らしい

このウォーキングマップは、運動を通じて、生活習慣病を予防し、健康で快適な生活を送っていただくため、いつでも手軽にウォーキングができるよう作成いたしました。

子育て世代から高齢の方まで、どなたでも活用していただけるよう、散歩コース、一般向きコース、健脚向きコースの3つのレベルに分け、ウォーキングに必要な健康づくり情報を盛り込みました。

健康づくりに効果的なウォーキングは体調を良くし、リラックス効果もあります。

健康づくり情報を参考にいただき、マップを持って出かけてみませんか。また、このコースだけでなく、ご自分だけのコースを作って、このマップに書き込むなどし、ご活用してください。

ウォーキング前の体調チェック

無理は禁物！ 楽しいウォーキング

- ◎ 昨夜は良く眠れましたか？
- ◎ 朝食はおいしく食べられましたか？
- ◎ 体調不良はないですか？
- ◎ 歩きたいと思っていますか？
- ◎ 脈拍は1分間に90以下ですか？

ウォーキング時の心得

豊かな自然はみんなの宝物です。草花などはそのままに、とるのは写真だけにしましょう。ゴミは持ち帰りましょう。

- ◎ 歩く前と後にストレッチ体操を行いましょう。
- ◎ トイレは出発前にすませましょう。
- ◎ 体調が悪いときや気分が悪くなったときは無理せず中止しましょう。
- ◎ 飲み物は必ず持参し、のどの渇く前に水分を補給しましょう。
- ◎ 持ち物は、両手が自由に使える物を使用しましょう。
- ◎ コースや天候によっては、軽食、帽子、雨具、健康保険証（コピー）など持参すると良いでしょう。

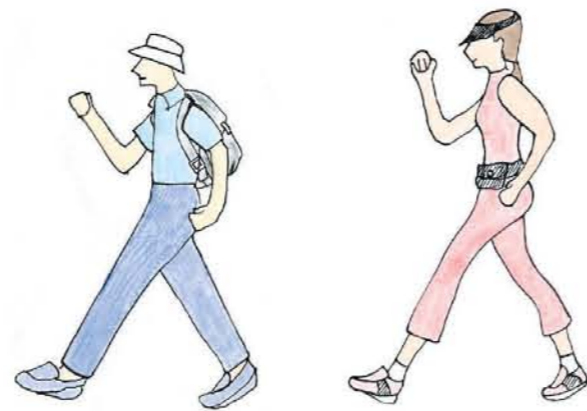
ウォーキングの効果

健康で楽しく生活できることを目指します。

- ◎ 体力の維持向上・老化の防止。
- ◎ 骨粗鬆症の予防。
- ◎ 肥満の解消。
- ◎ 生活習慣病の予防。
- ◎ 気分さわやか、ストレスの解消。
- ◎ 仲間と歩くことで人との輪が広がります。

歩くフォーム

- ◎ 目線はまっすぐ10mくらい先に置く。
- ◎ 肩の力を抜き、背筋を伸ばす。
- ◎ 胸をはり、あごを軽く引く。
- ◎ ひじは軽く曲げ、腕は大きく振る。
- ◎ かかとから着地し、親指のつけねを意識しながら、つま先からけりだす。
- ◎ 歩幅は少し広め、歩調は少し早めに。



靴選び



ウォーキングに必要なエネルギーの補給

ウォーキングによる消費エネルギーは、40分でおむすび1個分(100g)、食パン6枚切り1枚分に相当します。ごはん100gで168kcalです。

運動することで、エネルギーだけでなく、ミネラル、ビタミン類も失われますので補給しましょう。

手軽で簡単にミネラル、ビタミン補給ができるおむすびを紹介します。

ひじきちらしおむすび

- ① ご飯100gに合わせ酢を混ぜる。
- ② 汁気を切ったひじきの煮物といりごまと①を混ぜてからむすぶ。
(232kcal 蛋白質3.9g カルシウム85mg 鉄分2.0g 塩分0.9g)

ストレッチ体操

大胸筋
あごを引く

腰、脚裏面
上体を起こす時は必ず膝を曲げ、ゆっくり起こす

脚(内側)
曲げた方の足のかかとは床につけて置く

大腿、ふくらはぎ
足をクロスさせ、手が床につくまでゆっくり前屈する。後ろ足の膝を曲げない

上腕、体側
真横に曲げる

股関節
肩幅より大きく脚を広げ、手で膝の内側から押すように肩を入れる

アキレス腱
立てている脚のつま先と反対のひざをそろえる。かかとを床から離さない

ふくらはぎ
後ろの脚のかかとを床から離さない。背筋を伸ばす

大腿前面
片手を壁に置き、もう一方で足首をつかんでできるだけかかとをお尻につけるように真後ろに引き上げる

ウォーキングを始める前と終わった後に、ストレッチを行いましょう。自然の呼吸をしながら、筋肉をゆっくり伸ばし、**伸びている筋肉**を意識して、その姿勢を15～20秒保ちます。(その他、ひざの屈伸、ひざ回し、手首、足首回し、首回し、首の前後左右曲げも行いましょう)

森林浴の効果

森の中で出会う柔らかな木漏れ日、陽光を浴びながらきらきら輝く葉、小川のせせらぎや、鳥の鳴き声、樹々の香りなど、森林浴はストレスホルモンを減少させ、血圧を下げ、脳活動を鎮静化し、身体の状態を正常にしてくれます。

森の中で心身ともにリフレッシュしましょう。

紫外線予防と外気浴の必要性

紫外線は皮膚ガンの原因になります。帽子、日傘、長袖、長ズボン、手袋、サングラス、日焼け止めクリームなどで紫外線を防ぎましょう。

赤ちゃんの外気浴や幼児の外遊びは紫外線の強い午前9時から午後3時の間は避けるようにしましょう。