

**健康づくりウォーキングを
安全に 効果的に 実施するために**

1 ウォーキングの効果

生活習慣病の予防・改善

血行を促進し、全身に働きかけます

- ・肥満の解消・予防
- ・糖尿病や高血圧などの生活習慣病の予防・改善
- ・動脈硬化の予防
- ・足腰を鍛え、骨粗鬆症を予防
- ・肩こり・腰痛・頭痛等をやわらげる
- ・心肺機能を高める

など

人生を楽しくいきいきと過ごす

体力を高め、日常生活に余裕ができます

- ・好きなことを楽しめる体力の維持
- ・災害時、自力で避難できる体力の維持
- ・疲れにくい身体になる

ウォーキングは、
いつでもどこでも
誰でもできる！！

こころも元気に

- ・脳の活性化による老化防止
- ・ストレス解消、気分すっきり



いつでもどこでも からだを動かす +10 プラステン

元気に体を動かすことで、生活習慣病、ロコモ*、うつ、認知症などのリスクを下げることができます。病気を予防し、いつまでも元気で過ごすために、日常生活の中で、今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう。今より10分多く歩くと、毎日1000歩多く歩けます。

※ロコモ：ロコモティブシンドロームの略。骨や関節の病気、筋力やバランス能力の低下により、転倒・骨折しやすくなり、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる可能性が高いことを指す。

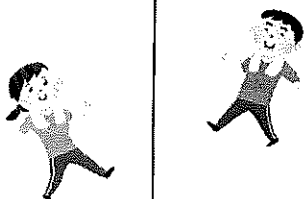
2 Let's ウォーキング!!

～やってみよう！続けよう！～

準備

- 体調セルフチェック (P.3参照)
- 準備運動 (P.6参照)
- 水分補給

ウォーキング



- 体力に自信のない方、時間のない方
 - ・まずは、気持ち良く無理のない速さで歩きます。
 - ・はじめは、5分でも10分でもOK! 「今より多く歩くこと」を心がけましょう。
- 歩くのに慣れてきた方(時々運動している方)
 - ・意識して手を振って歩幅を少し広めに、少しはやめに歩きます。
 - ・15分以上続けて歩きましょう。

休憩

ウォーキング

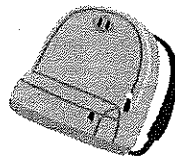
- より効果的に歩きたい方(定期的に運動している方)
 - ・「ややきつい」のちょっと手前の強さで歩きます。
 - ・早足で、少し息がはずみ、少し汗ばむ程度を目指しましょう。
 - ・週3日、1回30分以上歩くと、より効果的です。

終了

- 整理運動
- 体調チェック
 - ・歩く前と変わりありませんか

楽しみながらウォーキングを続けるために

- 歩数計を活用する
 - 自分の歩いた距離や身体活動量を数値で把握でき、歩く目安やウォーキングの記録としても役立つ。
- 電車やバスの区間を歩く
 - 見慣れた風景も新鮮で楽しく感じられ、距離の目安にもなりやすい。
- 記録をつける
 - 1週間毎でも記録をつけると、より歩くことが楽しくなる。
- 目標や計画を立てる
- 家族や仲間と一緒に歩く
- 歩くコースに変化をつける
- ウォーキング大会などのイベントに参加する

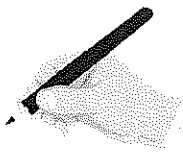


3 楽しく安全に歩くために

※治療中の方は必ず主治医に相談してから始めて下さい。

(1) ウォーキングを始める前に

運動は生活習慣病の予防・改善に効果がありますが、あなたの健康状態や体力にあっていなければ健康を害する場合があります。中高年の方は、医療機関での健康診断等や保健医療センターの健康度・体力度チェックなどメディカルチェックを受け、医師のアドバイスを聞いてから始めましょう。



運動を始める前に体調セルフチェック

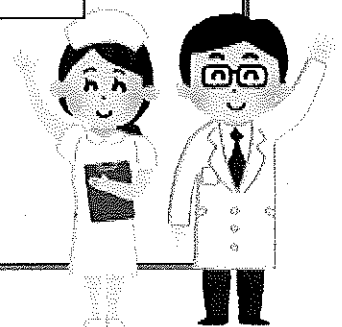
体調がすぐれないとき、いつもと少し違うときはムリをしないことが大切です。運動する前に、必ずセルフチェックリストで体調を確認する習慣を身につけましょう。

		はい	いいえ
1	足腰の痛みが強い		
2	熱がある		
3	体がだるい		
4	吐き気がある・気分が悪い		
5	頭痛やめまいがする		
6	耳鳴りがする		
7	過労気味で体調が悪い		
8	睡眠不足で体調が悪い		
9	食欲がない		
10	二日酔いで体調が悪い		
11	下痢や便秘をして腹痛がある		
12	少し動いただけで息切れや動悸がする		
13	咳やたんが出て、かぜぎみである		
14	胸が痛い		
15	(夏季)熱中症警報が出ている		

出典：厚生労働省 「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

1つでも「はい」があれば、
今日の運動は止めましょう！

途中で体調の異変を感じたら、迷わず運動をやめましょう。



(2)安全に効果的にウォーキングするために

○自分の感覚を大切にしましょう

運動は安全に行うことが第一です。無理なく長く続けられる運動がおすすめです。

ご自身が「楽である」～「ややきつい」と感じる範囲で運動を行いましょう(主観的運動強度)。

健康づくりの運動は、この強さで行いましょう！
基本はニコニコペースです。

主観的運動強度(RPE)	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である

【参考】脈拍数が運動の強さの目安になります

脈拍数で歩く速さや運動の強さをチェックします。自分の目標心拍数は、どのくらい？目標心拍を越えない範囲で運動しましょう。

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時の脈拍}) \times 0.5 \sim 0.6 (\text{目標運動強度}) + \text{安静時の脈拍}$

(カルボーン法)

例：50歳、安静時脈拍数70

$(220 - 50 - 70) \times 0.5 + 70 = 120$

※体力に自信のない方は、運動強度0.4で計算してみましょう。

脈拍の測り方

人さし指・中指・薬指の3本を親指の付け根にある動脈にあてて測ります。



運動前 (安静時)

…15秒間の脈拍数を測って4倍にします。

運動時

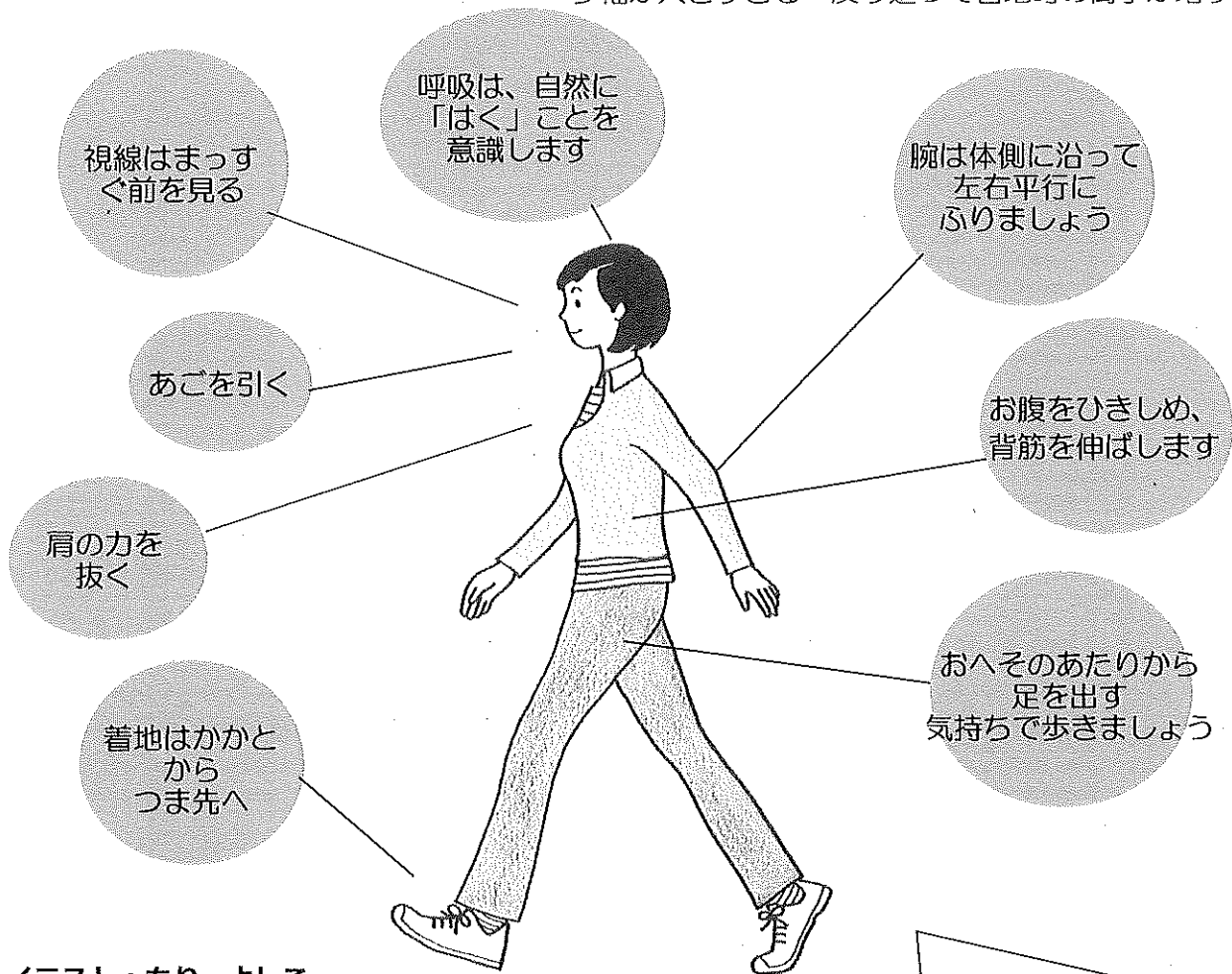
…運動直後に立ち止まって、15秒間の脈拍数を測って4倍にし、10拍足します。

10拍足す理由

運動時の脈拍を測るときには、立ち止まったことで遅くなった脈拍数を補足するために10拍足します。

(3) 歩き方のポイント

※自分にあった無理のない歩幅をとりましょう。
 歩幅が小さい→前のめりになり、転倒しやすくなる。
 歩幅が大きすぎる→反り返って着地時の衝撃が増す。



イラスト：もり よしこ

《慣れてきた方へ》運動の強さを上げるためのポイント

1. 肘を軽く曲げリズムカルにふり、速く歩いてみましょう。
2. 歩幅をなるべく広めにしましょう。
3. 膝を伸ばして、しっかり踏みだしましょう。

(4) 服装とシューズ

○服装は気候に合わせてみましょう

- ・動きやすく、通気性・吸湿性のあるウェアを選びましょう。
- ・冬は、ウィンドブレーカー・手袋・帽子などで防寒対策を、夏は帽子・日よけの長袖、サングラス等で暑さ対策をするなど、気候に合わせて、必要なものを身につけましょう。



○水分を持参しましょう

- 水分は、カフェインや糖分のない麦茶や水などにし、こまめに飲むように心がけましょう。



○靴の選び方

- ・はき心地が良く、吸湿性や通気性がよいもの。
- ・底がやや厚く、かかとの衝撃を吸収するクッション性があるもの。
- ・かかとに合わせてはいたとき、つま先に1cm程度の余裕があり、足の指を広げられるもの。
- ・すべらないもの。



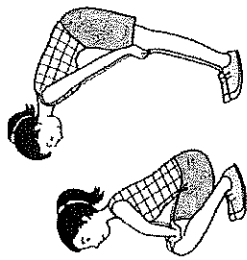
○両手が空くようにしましょう

- 荷物はウエストバッグ・リュックなどに入れましょう。

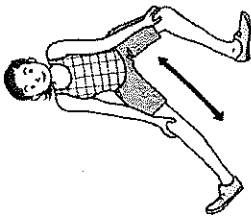
4 ウォーミングアップとクールダウン(準備運動・整理運動)

運動前にきちんと準備体操をすることで、けがを予防するとともに、運動による効果を高めることができます。また運動後には整理体操を行い、疲れを残さないようにしましょう。

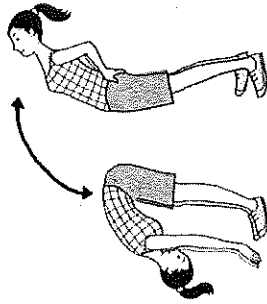
① 膝の屈伸・膝まわし



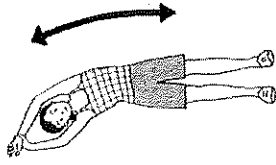
② 伸脚



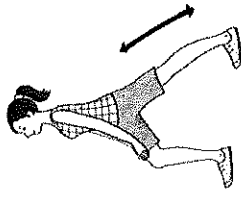
③ 上体の前後屈



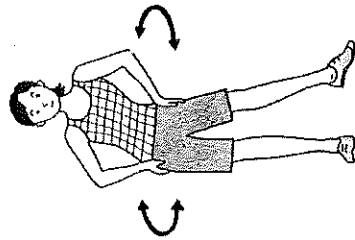
④ 体側



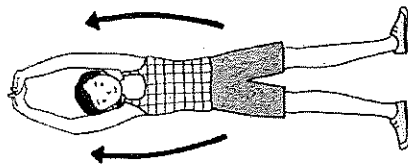
⑤ アキレス腱



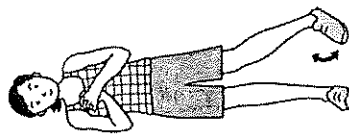
⑥ 腰まわし



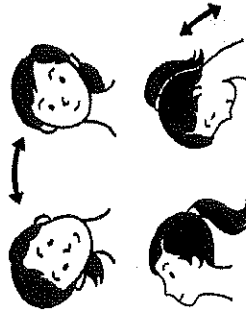
⑦ 背伸びの運動



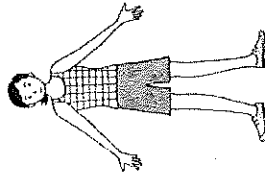
⑧ 手首・足首の回旋



⑨ 首の運動



⑩ 深呼吸



《ポイント》

- ① 呼吸は止めないようにしましょう
- ② 20～30秒程度、ゆっくり伸びましょう
- ③ 筋が十分に伸びている感覚を意識しましょう
- ④ 反動をつけたり押さえたりしないようにしましょう

イラスト：もり よしこ

5 公園に立ち寄ってみよう！

★健康遊具

コース上にある公園で健康遊具が設置されている公園には上記の記載があります。

健康遊具って？

健康遊具は、散歩の途中などに気軽にストレッチをしたり、筋肉を鍛えるなど日常生活での大人の健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。藤沢市では、公園に健康遊具を設置しています。ぜひ、みなさまの健康づくりにお役立てください。

健康遊具の使い方動画を公開中！

一部の公園には健康遊具に2次元コードのシールが貼ってあります。
※通信料はご負担ください。

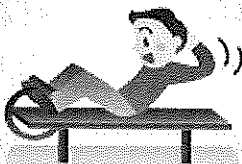


安全に使う ポイント

- 体調や体力に合わせて、無理せず実施しましょう。
- 夏の暑い日は、遊具が熱くなっています。また、雨の日や雨上がりには遊具が滑る場合があります。十分に注意してください。
- 回転するタイプの健康遊具は、座面に座る時、台に乗る時など乗り降りの際は十分に注意してください。

主な健康遊具の使い方

腹筋ベンチ



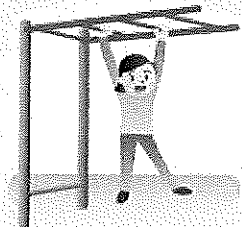
- ★ お腹の筋力トレーニング
足をバーにひっかけ、上体を上げ下ろしすることで腹筋を鍛えます。
- おへそをのぞくようにするのがポイントです。腰痛予防のために、膝を曲げて、腰が反らないようにしましょう。

背のぼしベンチ



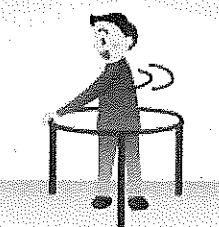
- ★ お腹・背中ストレッチ
背もたれに沿って寄りかかることで、気持ちよく背筋を刺激し、身体の前面をストレッチすることができます。
- 反りすぎると腰を痛めてしまうことがありますので注意しましょう。

ぶらさがり棒、平行棒、十字懸垂



- ★ 腕の筋力トレーニング
自分の体重を利用し、腕のトレーニングやストレッチができます。足を地面から離すと強度が高くなります。
- 持ち手が滑らないように注意しましょう。

ひねり系ストレッチ



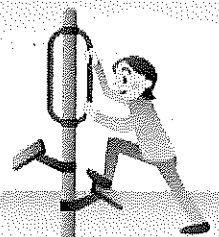
- ★ 体側・腰まわりのストレッチ
足元の台、イスが回ったり、バーを手でつたって上体を横に倒す・ひねるタイプがあります。
- ひねりすぎたり、倒しすぎると腰を痛めることがあるので注意しましょう。

その他(1)



- ★ 足のストレッチ
足を台に乗せ、主に足の後ろ側や股関節周りを伸ばします。自転車のようペダルをこぎ、膝・股関節の動きをよくするタイプもあります。
- 痛いところまでやらず、気持ちの良いところで、呼吸を止めずに行いましょう。

その他(2)



- ★ からだの後ろ側のストレッチ
上体を前や下に曲げることで、柔軟性に必要なもの裏、腰、背中まわりの筋肉を伸ばすことができます。
- 痛いところまでやらず、気持ちの良いところで、呼吸を止めずに行いましょう。