

# 埼玉県コバトン健康マイレージ 参加者募集中

楽しく歩いて健康づくり!!  
歩いた数だけポイントがたまる!!



# ウォーキング まるわかりBOOK

～ウォーキングを習慣化しよう～

最近、運動不足や体力の低下を感じていませんか？  
ウォーキングはいつでもどこでも出来る手軽な運動です。  
ウォーキングを習慣化し、健康づくりに取り組みましょう！

発行：坂戸市  
〒350-0292 坂戸市千代田一丁目1番1号  
TEL.049-283-1331



企画・監修：金子 嘉徳  
協力：女子栄養大学実践運動方法学研究室  
令和3年9月発行



坂戸市



## 『フレイル』って知ってますか？

『フレイル』とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいい、健常から要介護へ移行する期間のことをいいます。

フレイルは、運動、栄養、社会参加により、予防・改善することができます。

ウォーキングを習慣化し、フレイル対策をしましょう！

### フレイルチェック

- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 歩くのが遅くなった
- 握力が弱くなった



## ウォーキングの効果

ストレス発散、  
リラックス効果

6

1

心肺機能の向上

体脂肪の燃焼

5

ウォーキングは心と体を  
健康に保ちます！



2

脳の活性化

生活習慣病の予防

4

3

骨の強化

1日の歩数	予防(改善)を期待できる病気・病態
4,000歩	うつ病
5,000歩	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	がん、骨粗しょう症、動脈硬化、骨折
8,000歩	高血圧症、糖尿病、脂質異常症
10,000歩	メタボリックシンドローム

出典：中之条研究(青柳幸利・東京都健康長寿医療センター研究所)

## ウォーキングの



女子栄養大学実践運動方法学研究室  
金子 嘉徳 教授

### 目標の立て方は？

**A** 健康づくりの目標歩数として「1日8,000歩、そのうち20分の早歩き」が推奨されています。まずは自分の1日の平均歩数を知ることから始めましょう。目標歩数に達していない場合は、徐々に増やしながら目標歩数を目指しましょう。

### 長続きさせるためには？

**A** 時計を使って最初に好きなコースを10分歩いたらそこから10分で戻って来る。次はコースを変えて15分歩き、帰りは少し歩く速度を上げて12分で戻って来る。そのようにコースや時間、速度を変えてみることで、単調にならず楽しくウォーキングを続けることができます。

### 足腰に負担をかけないためのポイントは？

**A** 足腰にアンバランスな負担をかけないためには、横から見て頭頂から耳、肩、ひざ、土踏まずに一直線が引ける姿勢が大切です。足の運びは、かかと→土踏まず→つま先の順になるようにしましょう。

### 食前と食後どちらがおすすめ？

**A** どちらでも大丈夫です。食前は脂肪が燃焼しやすいので減量に効果的です。空腹ならバナナなど糖質を軽く摂り水分補給もしておきましょう。食後は、30~60分休んでからウォーキングしましょう。脂分の多い食事はさげましょう。

## ウォーキングを楽しむための秘訣

- ・歩数計やアプリでモチベーションを上げましょう。
- ・お気に入りの服装や靴などのグッズを揃えましょう。
- ・季節の変化を楽しみましょう。
- ・史跡やお店に立ち寄りましょう。
- ・イベントや大会に参加しましょう。



## ウォーキングの留意点

- ・適した服装や靴を選びましょう。
- ・ウォームアップをしてからウォーキングしましょう。
- ・こまめな水分補給を心がけましょう。
- ・その日の体調に合わせ、無理はせずマイペースに
- ・持病がある人は主治医に相談してから始めましょう。



## ウォーキングフォームとポイント



## 歩く速度と時間

歩く速度は、うっすらと汗ばむ程度に「さっさ」と早歩きすることがおすすめです。一回のウォーキング時間は20分を目安とします。細切れでも効果は期待できます。



### 靴選びのポイント

- ・つま先に10mm程度のゆとりがある。
- ・靴底が厚めでクッション性がある。
- ・通気性が良い。
- ・靴ひもやマジックテープで、甲にフィットするように調節ができる。

## さかど健康ウォーキングマップ



市ホームページからご覧いただけます。

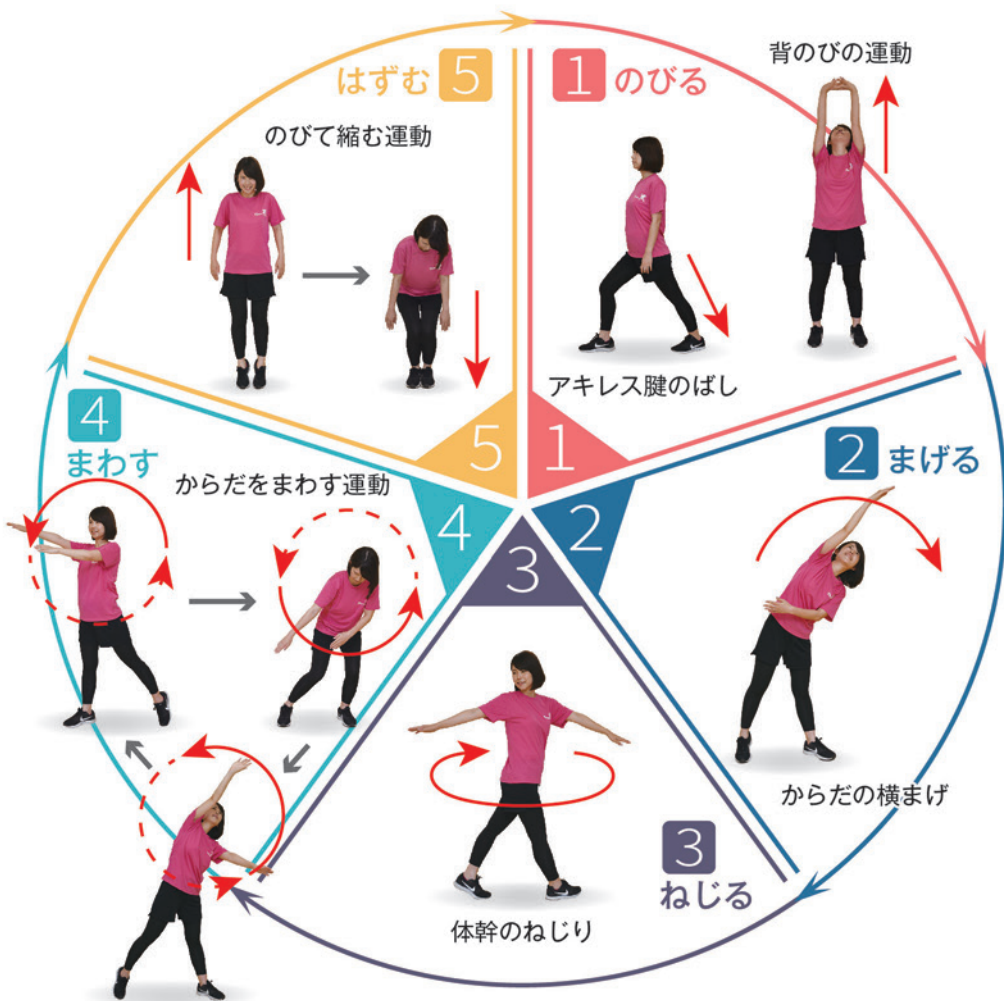
公民館などを起点とした様々なウォーキングコースを紹介しています。お気に入りのコースを見つけて、楽しみながらご自身の健康づくりにお役立てください。





## ウォームアップ&クールダウン

ウォーキング前後のストレッチは、怪我の防止や疲労回復などに効果的です。



- ・各運動4～6回
- ・最初は弱くゆっくり、だんだん強く。
- ・ウォームアップとしての運動は1から順に、クールダウンは逆の順で行います。

## 雨でウォーキングができない時に自宅でできる運動

### ◆ ティッシュ箱を使ったステップ運動 ◆

ティッシュの箱は側面で立てて横長に2つ並べ、リズムカルにティッシュの箱をまたぐステップを繰り返します。

#### サイドステップ

ティッシュ箱の横に立ち、ひざが直角になるように片脚を上げてまたぎます。もう片方の脚も同じようにまたぎ、左右に繰り返していきます。



#### 前後ステップ

ティッシュ箱の後ろに立ち、ひざが直角になるように片脚を上げてまたぎます。もう片方の脚も同じようにまたぎ、前後に繰り返していきます。



- 用意するもの** 空のティッシュ箱2つ
- 回数** 箱をまたぐステップ4往復を1セットとし、4セット繰り返します。慣れてきたら回数を増やしていきましょう。