

正しい歩き方

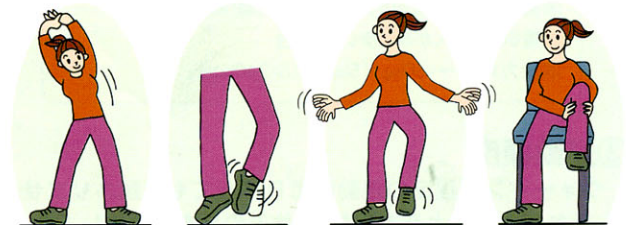
正しい歩き方は、関節や筋肉に優しく、ウォーキングの効果を高めます。始めのうち少し心がけるだけで、自然に身につけてきます。



大切な準備運動と整理運動

日常生活での歩行では、特に行う必要はありませんが、長時間歩くときは、けがや事故の予防のために「準備運動」と、疲労回復を促進するために「整理運動」を必ずしましょう。

準備運動と整理運動の例(ウォーキングの場合)



長続きのポイント

- 歩くコースを2~3コース持っていること
- 仲間と歩くか、ひとりで歩くかは自分の好みで
- 四季おりおりの自然を楽しむ
- 歩いた距離を白地図などに記録する
(毎日4km歩くと、1年間で東京まで歩くことになる)
- 万歩計を利用し、1日1万歩を目標にする
- JR、マイカー、バスとの組合せで遠出を楽しむ
- ウォーキングシューズ、服などのファッションを楽しむ

こんな時には要注意—事故防止

体調が悪いときに運動を行うと、症状がさらに悪化します。運動前や運動中にこんな症状があれば運動を中止しましょう。

- 風邪、熱がある
- 睡眠不足
- めまい
- 二日酔い
- 気分がのらない
- 全身がだるい
- 下痢
- 朝食抜き
- 吐き気
- 頭痛
- 冷や汗
- 激しい息切れ
- 胸が痛い
- 脚の関節の痛みがひどい

夏・冬はこんなことに注意しましょう

(夏期)熱中症、脱水症に注意

- 水分摂取をする
- 日中の高温時をさける
- 帽子を利用し、直射日光をさける

(冬期)寒さ、道路でのスリップに気をつける

- 防寒のためにヤッケ、セーター、手袋を着用する。
- 路面凍結時には、スリップ事故に気をつける。



長崎県では、「生活習慣病の予防」を目的として、誰でもいつでも楽しくできる「健康ながさき21エクササイズ」を作成しました。

長崎県福祉保健部健康政策課 健康づくり班
長崎市江戸町2-13 095-824-1111(2465)

健康ながさき21 運動のすすめ

監修 田原 靖昭(長崎大学)
村木 里志(県立長崎シーボルト大学)



現代社会は通信や交通機関などが発達し、家事が自動化され便利に暮らすことができます。その反面、体を動かすことも知らず知らず少なくなり、運動不足になりやすい環境になっています。

運動不足は生活習慣病の危険因子としてよく知られていますが、運動不足の恐ろしいことは、体力が衰え、さらに運動不足になるという悪循環に陥ることです。疲れるからという理由で、ちょっとした距離を車で移動したり、一つ上の階に行くのにエレベーターを使ったりすることは要注意です。私達は運動不足にならないよう、生活の中に運動を取り入れる心がけが必要です。

また、単に運動不足の解消だけでなく、積極的に運動を実践すると、身体の老化を遅らせ、生活の質(Quality of Life: QOL)が高まります。毎日が生き生きとした生活になることでしょう。

運動には様々な種目がありますが、一番手軽にできる運動はウォーキングです。ここでは、ウォーキングを例として運動の長所や正しい実践方法を紹介しています。皆さんも是非、このパンフレットを参考に、運動を生活の中にとり入れてみてください。

ウォーキングの長所

歩くことは人間の動作の基本。上手い下手は関係ないので誰でも手軽にウォーキングを実践できます。また、通勤、買い物時などの日常生活のなかで簡単に実践できることも特徴の一つです。

その他の長所

場所を選ばない。

普段着でできる。

お金がかからない。

足や膝への負担が小さい。

1人でできる。

運動強度が高くならず、安全。

運動強度の調節が簡単



ウォーキングの効用

ウォーキングなどの全身の筋肉を使って行う有酸素運動にはたくさんの効用があることが知られています。運動不足の解消だけでなく、私達の生活の質を高めてくれます。

主な運動の効用

疲れにくい身体をつくる
(直接的効果)

心肺機能の向上
毛細血管の発達
筋力の向上
疲労回復が早くなる

ストレスを解消する
(心理・社会的効果)

爽快感、ストレス解消
ストレスに強くなる
仲間ができる
生活にメリハリができる

生活の質の向上

老化を遅らせる

生活習慣病を遠ざける(疾病予防効果)

脂肪燃焼、基礎代謝向上→肥満の予防
血管の老化をふせぐ→高血圧の予防
善玉コレステロールの増加→心筋梗塞、脳卒中の予防
骨密度の低下を防ぐ→骨粗しょう症の予防
インシュリンの働きをよくする→糖尿病の予防
(その他)ぼけ、肩こり、便秘の予防



健康チェック

健康な人は歩く程度の運動では健康診断を受ける必要はないでしょう。

しかし、健康に自信のない人、最近健康診断を受診していない人、既往歴のある人、肥満の人は健康チェック(医学検査)を受け、医師と相談してから運動を始めましょう。



はじめは軽めの運動で身体を慣らしましょう

運動不足の人が急に激しい運動を行うと、身体が対応できず、体調をくずすことがあります。また、筋肉や関節の痛みが起こることもあります。はじめは、坂道や長時間のウォーキングを避け、身体が慣れてきたら徐々に運動量を増やしていきましょう。

普段からウォーキングシューズを履こう

自分の足にあった性能の高いウォーキングシューズは、足や膝の関節の痛みや障害を防ぐだけでなく、筋肉に疲れがたまらないので、自然と運動量が増えます。日頃からウォーキングシューズを着用しておく、いつでも手軽にウォーキングができます。



万歩計をつけて一日一万歩を目指そう

健康・体力を維持するための必要な歩数は一日一万歩以上が目安。長崎県民の平均歩数は男8144歩、女7439歩(平成11年)でほとんどの人が不足しています。一万歩を超えるためには、通勤や買い物時に歩くなど意識的に歩行を生活に取り入れることです。また、万歩計をつけると目標ができ、楽しみながら歩くことができます。



価格は数千円程度。最近では、色々なタイプがあります。

効果を得るための3つの条件

①運動の強度

強度が軽すぎると効果がありません。逆に、強度が高すぎると危険性が高くなるだけでなく、早く疲れてしまい運動量が増えません。あなたにとって「ややきつい」と感じるような中強度の運動が理想です。ウォーキングの場合、運動強度はスピード、腕の振り、歩幅の広さによって調節できます。始めの5分はゆっくり歩き、そして徐々にピッチや歩幅を広くしてスピードを上げていきます。「ややきつい」運動強度に達したら、その強度を維持します。

適度な運動強度とは



心地よい汗がでる

笑うことができる

充実感がある

少し息がはずむが、会話ができる。

余裕がある。

1分間の心拍数は30代125拍、40代120拍、50代115拍前後を目安に

②運動時間

運動時間は少なくとも10分以上とし、1日に30分以上歩くことが理想です。平日に歩けない人は、週末に時間を多めにして補うのもよいでしょう。また、肥満予防の人は消費カロリーを目安にしてもよいでしょう。

ウォーキングの消費カロリーの計算例(おおよその目安です)

消費カロリー(kcal)=体重(kg)×距離(km)×0.8

体重60kgの人が5km歩いた場合

消費カロリー=60kg×5km×0.8=240kcal

③運動頻度

ウォーキング程度の運動は毎日行っても問題ありませんが、疲れがたまるようでしたら、休みの日を設けましょう。理想は週に3日以上です。