

運動の習慣化による 健康づくり

運動の効果

運動の習慣化は、肥満・糖尿病・高血圧・高脂血症・骨粗しょう症など生活習慣病の予防に明らかな効果をもたらします。また、健康寿命や活力寿命が延びます。運動不足を解消しましょう。

ウォーキングのすすめ ～運動不足の人へ～

体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能低下を防ぐには運動の習慣化が必要です。人間の基本動作である“歩く”や“走る”こと、つまりウォーキングやジョギングを習慣化することによって、「加齢による機能低下→体力低下→動作の緩慢→(転倒→骨折)→寝たきり」という悪循環が防げます。寝たきり期間を短くし、活力寿命や健康寿命を長くするために、まずはウォーキングからはじめましょう。慣れてきたら大股歩行や坂道歩行、階段歩行を取り入れましょう。若くて元気な人はジョギングもよいでしょう。腰痛・膝関節痛などをもつ方は、ウォーキングを後回しにして、まず腹背部(腹筋・背筋)や大腿部(大腿四頭筋など)を中心とした筋力トレーニングから始めましょう。



ウォーキングの効果・意義(目的)

	効果
心のリフレッシュ	◎
体脂肪の燃焼	○
筋力の増大・骨密度の上昇	△

1 シューズの選び方



シューズは、ヒール(かかと)ガードがしっかりしていて足首がぐらつかず、靴底のスポンジが厚めで衝撃を吸収するタイプのものでよいでしょう。サイズはかかとがピッタリの時、つま先に少し余裕がもてるものを午前中に選びましょう。目安としては、つま先がぴったりの時、かかとに小指1本が入る程度です。通気性がよく、足がむれない生地のものを選ぶのも大切です。歩くときは、足にシューズを上手に固定するようにひもをしっかり結びましょう(ゆるすぎない/きつすぎない)。

シューズの選び方
~ウォーキングとジョギングは同じではない~

- ウォーキング専用の
フォーマルタイプ**
走らないほうがよい
- ウォーキング兼用の
ジョギングシューズ**
走ってもよい
- ジョギング用**
ウォーキング専用には
使用しないほうがよい

2 服装や持ち物

長時間ウォーキング時(ハイキング時、登山時)の服装や持ち物
~季節や天候に合わせよう~



夏 **日焼けや熱射病(体熱放散)の予防に**

- 帽子 ● サングラス
- 日焼け止め

冬 **凍傷の予防(防寒)に**

- 毛糸の帽子 ● 皮手袋
- マスク
- マフラー(首巻き)
- ジャンパー(風を通さないもの)