



東城支所市民生活室
保健師 井之口幸恵

ウォーキングを 楽しみましょう



3月になり少しずつ暖かくなり、体を動かすのに良い気候になってきました。ウォーキングなどで、景色を楽しみながら体を動かしてみませんか？

ウォーキングの効果は？

- 健康づくり(運動不足解消)
- 基礎体力の維持・増強

服装のポイント

- 帽子
適度なひざしのある帽子を着用するとよいでしょう。夏場は熱中症予防や紫外線防止対策のために有効です。また冬場は、防寒対策にもなります。
- 服装
手足の関節の動きを邪魔しない動きやすい服装で、夏は通気性のよいもの、冬はウインドブレーカーなど防寒と保温に優れたものがよいでしょう。タオルは必ず持参してください。
- 持ち物
持ち物がある場合はリュックサックなどに入れ、両手は空けておくようにしましょう。また、万が一の事故に備えて自宅の連絡先が分かるものを持っておきましょう。
- 手袋
季節によっては、手袋を着用するとよいでしょう。むくみの予防や防寒対策にもなります。

を感じたら、すぐに休憩をとる

- 自分の目的に合った強度や方法で行う(マイペースが大切)
- 準備・整理体操をする
- 自分に合った靴をはく
- こまめに水分補給をする
- 夜は一人では歩かず、反射タスキなどを利用する

安全に歩くための注意!

- 肥満の予防と改善
- 生活習慣病などの予防と改善
- (高血圧・糖尿病など)
- 骨粗しょう症の予防
- ストレスの軽減
- 認知症予防(老化予防)
- そのほか、続けることで循環器系・呼吸器系の機能が向上し、心臓発作、脳卒中の予防に役立つと言われています。

楽しく続ける「ツレ」

- 歩数をあまり気にせず、気楽に歩く
- 初心者は手始めに、平坦な道からスタートする
- だれかと一緒に、話をしながら歩く
- 周りの景色を楽しんだり、歩いて良かったと感じることを探したりする
- 無理せず歩き方を工夫する
- 歩いた日に印をつけたり、コースや距離などを記録したりする
- いつもと違うコースを歩き、マンネリ化を防ぐ
- 頑張れたときは、自分で自分をほめる

さあ始めようウォーキング

市は、気軽にウォーキングを楽しんでもらおうと「庄原ウォーキングマップ」を作成しています。

このマップには、歩き方の基本や地域ごとのウォーキングコースなどを掲載しています。まだウォーキングを始めてないという人は、ぜひこのマップを手にウォーキングを始めてみませんか。

※ウォーキングマップは市のホームページからダウンロードできます。