

ウォーキングの前後に



●ウォーキング前は…

腹八分目のバランスのよい食事をとり、歩くためのエネルギーを補給しましょう。30分前にすませておくのが理想的です。また、ケガや膝痛等を防ぎ、疲れをためないためにストレッチ等を行きましょう。

●ウォーキング後は…

急に運動を止めると心臓の負担になります。徐々に終わらせるため軽く運動してクールダウンしましょう。また、ウォーキングの後には、乳製品などの良質なたんぱく質と炭水化物を補給し、筋肉の疲労回復をはかりましょう。



ウォーキングに必要な持ち物や服装



持ち物

●飲み物

15～20分おきを目安に飲みます。喉が渇きを感じなくても定期的に水分補給しましょう。



●歩数計や腕時計

運動量を数字で確認したり、歩いた時間や脈拍なども確認できます。スマートフォンの歩数計機能でも確認が出来ます。

●日焼け止めやサングラス

紫外線をブロックし肌を守ります。



●汗ふき用のタオル

●反射材(夜道)



服装

●動きやすい服装

UVカット機能の服(夏)、着脱しやすい上着(冬) 下着も速乾性など季節に合わせた快適なもの。

●靴

軽くて通気性が良いもの。靴紐はしっかり締めましょう。

●帽子

コラム 身体活動が健康のカギ

身体を動かす大切さ

運動不足は、喫煙、高血圧について、病気による死亡を招く3番目の危険因子(感染症を除く)であり、大きな健康リスクとなっています。一方で、身体を動かすことで、さまざまな健康上の効果をもたらすことが知られています。

身体活動によって期待されるさまざまな健康上の効果

- ・糖尿病、心臓病、脳血管障害、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などのリスクを下げる
- ・加齢に伴う筋力や柔軟性の低下を予防し、体力や体型を維持する
- ・風邪などの感染症にかかりにくくなる
- ・気分転換やストレス解消などこころの不調の予防

身体活動

身体活動は、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての活動のことをいいます。また、身体活動は大きく「生活活動」と「運動」とに分けることができます。

身体活動

生活活動

日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動



運動

スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的を実施する活動



座位行動

座ったり寝転んだりする状態で行われている全ての行動のことをいいます。例えば、デスクワークや、テレビやスマートフォンを見ること、車や電車・バス移動で座っているなどの行動です。

