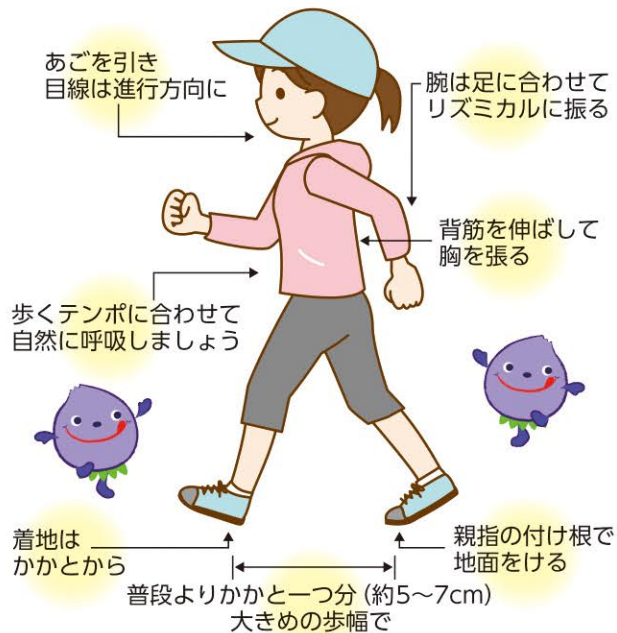


ウォーキングフォーム

正しい姿勢を身につけて、効果的なウォーキングを!



歩くスピードのポイント

速すぎず遅すぎずの速度で。
適切な速度の目安は
普段よりも速く、きついと感じない速度で。

靴の履き方

- 靴の中で足の指が動かせる
程度のゆとりをつくります。
- かかとで軽く地面を叩き、
かかとをきちんと取めたら、
足首のひもを締めます。
- 体重をつま先へと移動し、
かかとを上げた姿勢で、
靴ひもでしっかり固定します。

水分補給をしましょう



身体は汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険性があります。ウォーキングの際は水分補給を意識して行いましょう。

●ウォーキングに適した飲み物は?

基本的には、水で十分です。しかし、暑い季節や長時間歩く等、大量に汗をかく場合は、適度にミネラル(塩分など)を補給すると良いでしょう。ただし、スポーツドリンクには、ミネラルだけでなく、糖を多く含むものもあるため、飲み過ぎには注意しましょう。

●水分補給のタイミングは?

脱水を防ぎ安全に歩くためには、ウォーキング中だけでなく前後もこまめに、かつ喉の渇きを感じる前に水分補給をすることが大切です。体の中の水分が不足すると、けいれん、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、様々な健康障害のリスク要因となります。ウォーキングで多く汗をかく場合などは、その汗に見合う水分量を摂取しましょう。

コラム どれくらい身体を動かすといいの?

健康維持のうえで、期待する効果が得られる身体活動量の目安としては、1日8,000歩(成人)の歩行に相当する身体活動が推奨されています。また、加齢によってリスクがより高まるとされる筋量の減少・筋力の低下・身体機能の低下などを防ぐため、高齢者では、1日6,000歩以上の歩行が目安とされています。特に高齢者においては、介護予防・フレイル予防のためにも、日頃から適度に体を動かすことが大切です。

対象者	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上)	<p>座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する</p>
	<p>運動</p> <p>有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素の運動を週3日以上 筋力トレーニングを週2~3日</p>	<p>(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かす)</p>
成人	歩行又はそれと同等以上の身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上)	<p>運動</p> <p>息が弾み汗をかく程度以上の運動を週60分以上 筋力トレーニングを週2~3日</p>

健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

「座りすぎ」があなたの寿命を縮める?!

近年、座位行動=座りっぱなしは、死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクの高い行動であることが明らかになってきました。海外の調査では、日本人が座って過ごす時間は、世界20か国中、最も長い(7時間/日)ということがわかっています。

座りすぎは何が悪いの?

人体の筋肉の中の約7割を占める足の筋肉が動かないため、血流が滞り、代謝機能が低下し、様々な病気の発症につながります。普段の生活の中で、30分に一回は立ち上がるように心がけましょう。

