

ウォーキングの効果

からだにいい!!
老化防止にいい!!



肥満の予防・解消
生活習慣病の予防や改善
血管の若返り
骨を強くする 貯筋効果

心にいい!!
脳にいい!!



ストレス解消
認知症・うつ病予防

安全にウォーキングするために

- ① 血圧が高い
- ② 血糖値が高い
- ③ 脂質異常(高脂血症)がある
- ④ 心臓病や不整脈がある
- ⑤ 胸痛、息切れ、動悸がある
- ⑥ タバコを1日20本以上吸う
- ⑦ 運動をほとんどしたことがない
- ⑧ 肥満(*BMI 25以上)がある



*BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
普通 18.5~24.9、肥満 25.0以上、やせ 18.5未満
BMI 22くらいがもっとも生活習慣病にかかりにくいとされています。

3つ以上思い当たる方は、
事前にかかりつけ医に
相談しましょう。



○水分補給をしっかりと!!

○歩く時間帯

夕方が最も歩きやすい時間帯ですが、食前30分以内を除けばどの時間帯でもかまいません。
ただし、夏場は熱中症予防のため暑い時間帯は避けましょう。
*血糖値が高めの方…食後1時間位が望ましい
*血圧が高い方…冬場の早朝には注意が必要

○交通事故に気をつけて!!

夕方や夜間に歩く場合は、暗い色の服装は避けて、車のライトを反射するものを身につけましょう。



ウォーキング前後のストレッチ

●胸(肩甲骨の内寄せ)

両手を体の後ろで組み、肩甲骨を内側によせるように腕を持ち上げます。



💡ポイント

胸を張るように背筋を伸ばしましょう。

●肩の外側

腕を胸の前で交差させて、伸ばす腕を水平にして肩を前に引き出します。



●太ももの裏側

椅子などを支えにして片足を前に出し、上体をたおします。



●太もも

椅子などを支えにして片ひざを曲げ、足首を手で持って、かかとをおしりに近づけます。



●ふくらはぎ(アキレス腱)

片方の足底をしっかりと地面につけ、その足を抱え込むように体を前にたおします。



続けるために

- 歩く前には、準備運動で関節や筋肉をほぐしましょう。歩いた後にも疲労回復のための整理運動を!!
- 筋肉を強くする『筋トレ』と『ストレッチ』は大切です。
- 痛いときは無理をせず、時間や距離にこだわらないことも大切です。

腰痛ひざ痛予防体操

●太ももの裏側ストレッチ

両手をつま先に向かって伸ばします。



💡ポイント

伸ばす方の足のひざが、曲がらないように気を付けましょう。

●腹筋トレーニング

おへそをのぞきこむように。



💡ポイント

おへそに手をあてて、筋肉の動きを確かめてみましょう。

●太もものトレーニング

ひざの下にクッションやタオルを置いて、クッションを押しつぶすようにひざを伸ばす。

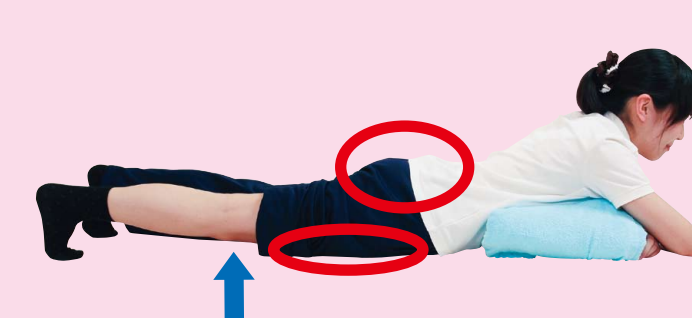


ひざの痛い方はぜひ!!

💡ポイント

太ももの上に手を置いて、筋肉の動きを確かめてみましょう。

●おしりと太もものトレーニング



うつぶせで、つま先を床につけ、ひざを床から離すように持ち上げます。

●足裏トレーニング(タオルギャザー)



つまづき
予防に!!

タオルを床に敷き、足の指でタオルをつまみながら、しわを作ります。