

ウォーキングのポイント

- 正しい姿勢で歩くことで、ウォーキングの効果がアップします
- 歩くスピードは、軽く息がはずむペースを目安にしましょう
- 歩数計や歩数アプリを活用して、歩数を確認してみましょう
- 季節を感じながら楽しく歩きましょう



運動するときは熱中症に注意しましょう

- ☑ 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で休みましょう
- ☑ 激しい運動は避け、こまめに休憩をとりましょう
- ☑ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ☑ 気温や湿度が高いときは、特に注意しましょう
- ☑ 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合にはマスクを外しましょう

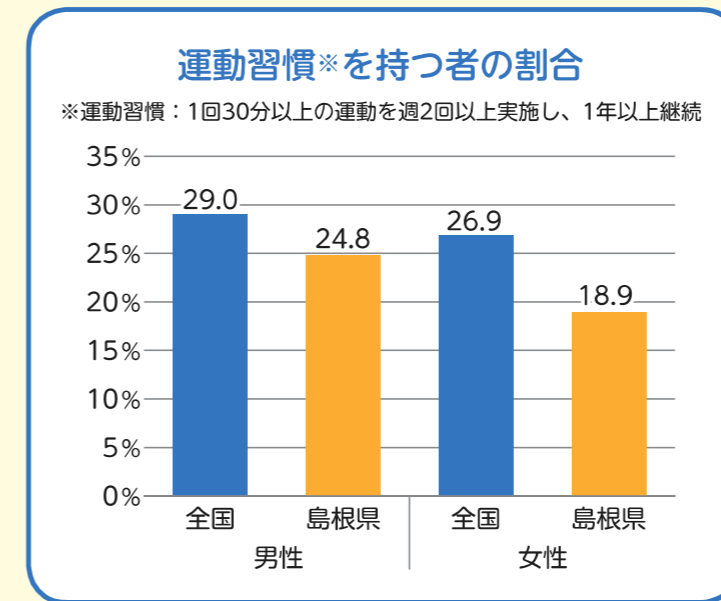


ウォーキングから始めてみましょう!



島根県は、全国と比べて運動習慣を持つ方の割合が低い状況にあります。1日の身体活動量が10分増えると、死亡や生活習慣病等のリスクが3.2%減少します。

いつもより少し意識して、歩いてみることから始めてみましょう!



出典：平成28年国民健康・栄養調査
NDBデータ(平成27年度特定健康診査結果)

島根県民の1日の平均歩数

男性：6,820歩 (全国39位)
女性：6,549歩 (全国24位)

割合も歩数も、
全国より低い状況だね



ウォーキングなど有酸素運動の効果

正しい方法で有酸素運動を行うことで…

- 心臓や血管に無理なく刺激を与え、心臓や肺の予備力を高める
- 持久力が増し、疲れにくくなる
- 消費カロリーが多くなる
- 脂肪が消費され、メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防につながる
- 転倒予防やロコモティブシンドローム*予防につながる

※ロコモティブシンドローム：骨や筋力が弱くなったり、ひざや腰の痛みがでてカラダをうごかす機能が低下した状態をいう



歩く前と歩いた後はストレッチ！

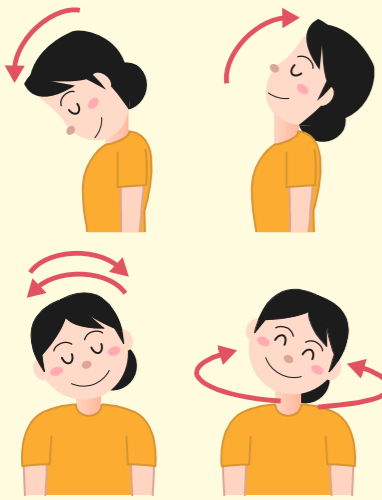
いきなり運動を始めてしまうとケガにつながる可能性があります。運動する前からからだをあたため、筋肉をほぐして運動に適した状態にしましょう。ウォーキングをした後は、急に運動をやめてしまうと疲れが残ることがあります。からだをしっかりと伸ばして、クールダウンしましょう。

反動をつけず、ゆっくりからだを伸ばしましょう (10~20秒)
息を吐きながら、気持ちの良い程度に行いましょう



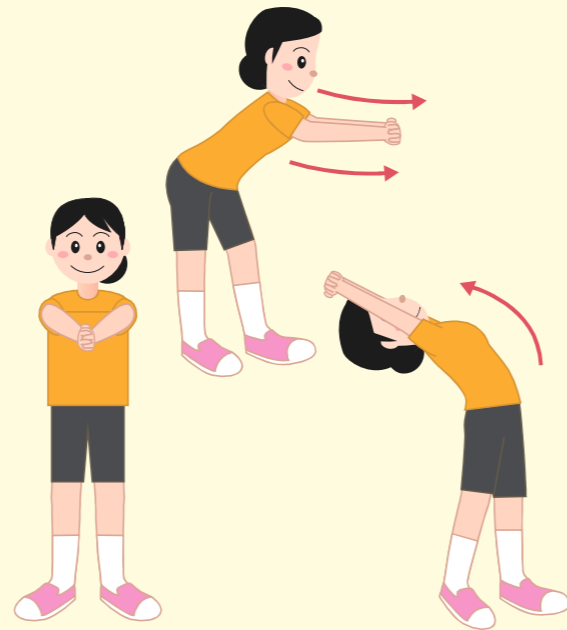
1 首のストレッチ

- 肩の力を抜いて、背筋を伸ばす
- そのまま、前後、左右の順に倒す (それぞれ気持ちいいところで静止する)
- 最後に、頭を大きくゆっくり左右に回す



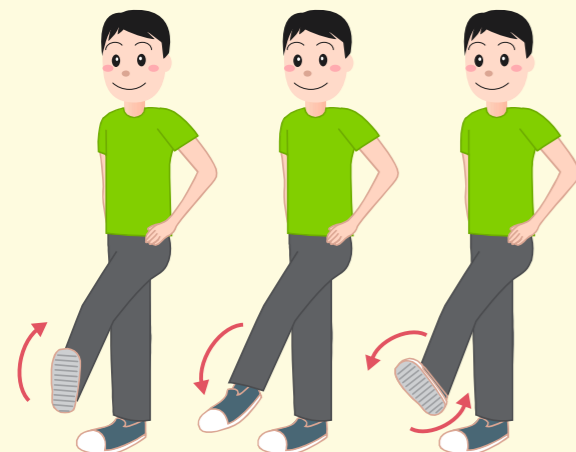
2 前後にからだを伸ばすストレッチ

- 足を肩幅より少し開いて立ち、両手を伸ばしてからだの正面で組む
- そのまま上半身を前に倒し、両手を斜め前方へ伸ばす
- 一度からだを正面に戻し、次に後ろにからだをそらす



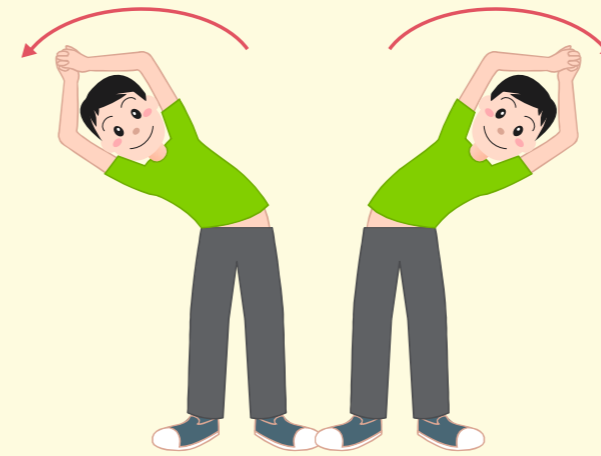
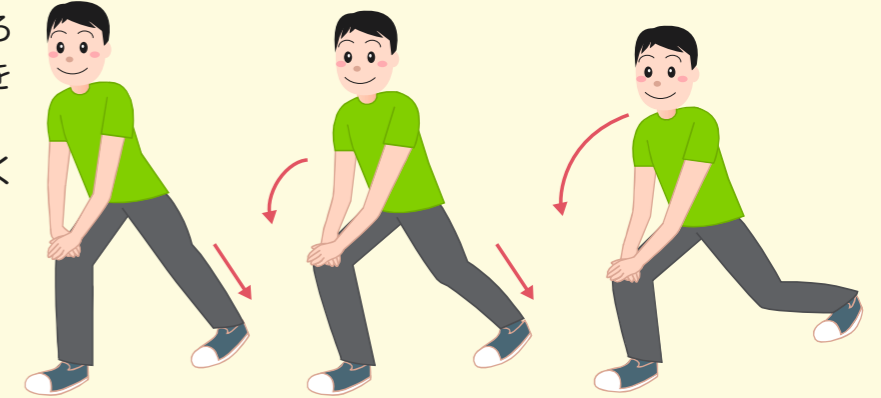
3 足首のストレッチ

- 足を伸ばしたまま、つま先をからだの方に引き寄せる
- 反対側につま先を伸ばす
- 最後に足首をゆっくり回す



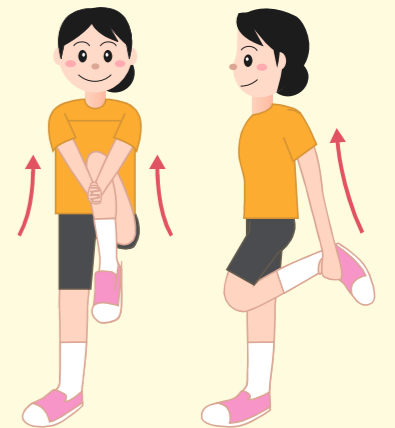
4 アキレス腱と股関節のストレッチ

- 足を前後に開き、前の足にゆっくり体重をのせ、後ろの足のかかとを地面から離さないように注意しながら伸ばす
- 次に足をもう少し開き、後ろ足のかかとを上げ、前の膝をゆっくり曲げる
- さらに足を開き、さらに深く腰を落とす



5 体側のストレッチ

- 両手を組んで上に伸ばしたまま、上半身を左右に倒す



6 太もものストレッチ

- 片方の膝を両手で抱えて、片足で立つ
- 膝を胸につけるようにして両手で引き寄せる
- 一度足を下ろし、次に片手と同側の足首をもって後ろからからだの方に引き寄せる

★島根県内のウォーキングイベント情報もチェックしよう！

島根県ウォーキング協会 (松江ウォーキング協会ホームページ)
URL <http://swalking.jugem.jp/>

島根県ウォーキング協会

検索



★働きざかりの健康づくり情報はこちら！

しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト
URL <https://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/kyogikai/>

島根県 働き盛り

検索



島根県ウォーキング協会×島根県

(令和3年5月作成)