

歩いて健康になろう!

ながい ウォーキングマップ

ウォーキングは、普段の生活から気軽に取り組むことができ、健康づくりや生活習慣病の予防などの効果があります。

『ながいウォーキングマップ』は、長井市体育指導委員を中心に長井市内6地区のウォーキングコースを設定し、作成しました。マップを使うのはもちろん、新コースを発見したり、距離を伸ばして自分だけのオリジナルコースをつくってみましょう。さあ、みんなで歩いて健康になろう!!

マップの使い方

- 各地区コースごとのおおむねの距離を表示しています。自分の体調やペースに合わせた距離を設定して歩いてみましょう。
- 目安の時間は、男性がやや速いペースで歩いたときの時間(1km約10分)でより運動効果が期待できます。歩幅やペースによって所要時間は変わります。

ウォーキングの効果

①肥満防止

ある程度の速さで歩くと有酸素運動になり、体脂肪を燃焼させることができ、減量に効果があります。

②生活習慣病予防

有酸素運動によって、血管や血液の成分が改善するので高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病の予防になります。

③骨粗しょう症防止

歩くことで無理なく骨を丈夫にするための「骨芽細胞」に刺激を与えて、丈夫な骨を維持することができます。

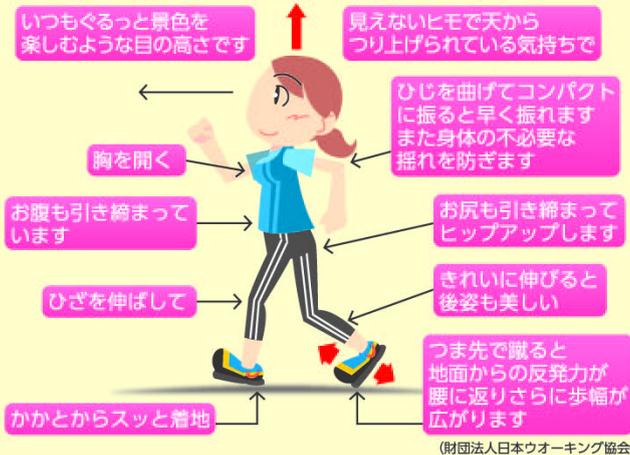
④老化防止

歩くとき全身の筋肉に刺激が伝わり、脳が活性化され、認知症などの脳の老化防止にも効果があります。

⑤ストレス解消

足裏を刺激すると、血液の循環がよくなり脳が刺激され自律神経のバランスが良くなります。また、周りの景色を楽しみながら歩けば一段とストレス解消になります。

正しいウォーキングしてみませんか?



ニコニコペースを実践!!

ニコニコペース運動は、息がさほど弾まず、心臓の動悸も激しくならず数時間案に続けられる比較的軽い全身運動。笑顔を浮かべ、おしゃべりできる程度の速度でウォーキングしてみましょう。

ニコニコペースの見つけ方 (1分間の脈拍数)

目標心拍数 = 138 - (年齢の1/2)

年齢	30代	40代	50代	60代	70代
目安となる心拍数	123	118	113	108	103

※心拍数は人によって異なりますので、苦しくなったらペースを落として歩きましょう。

安全ウォーキングのすすめ (歩くときの注意事項)

○自分の体調に合わせ、無理はしない!

- ・睡眠不足、食欲がない、二日酔い
 - ・だるい、熱っぽい、風邪症状
 - ・頭痛、めまい、吐き気
- このような症状が運動前・運動中にある時は中止しましょう

○準備運動・整理運動をしましょう

- ・アキレス腱、ふくらはぎ、太ももを伸ばし、できれば全身のストレッチを行いましょ。
- ・運動前は身体を温め、筋肉や関節をほぐしましょう(けがの予防)
- ・運動後は収縮した筋肉をリラックスさせましょう(疲労回復)



○動きやすく、気候に合わせた服装で

- ・吸汗性、速乾性にすぐれた素材を着用しましょう
- ・薄手のものを組み合わせ、暑さを調整しましょう
- ・自分の足にフィットした靴を履きましょう



○水分をしっかり補給!

- ・ウォーキング中は体内の水分がどんどん失われていきます。のどが渴いたと感じる前に、水・麦茶・スポーツドリンク等でしっかり水分を補給しましょう。
- ・こまめに(10~15分ごと)水分を補給すれば脱水症や熱中症の予防にもなります。

○食後すぐと空腹時のウォーキングは控えましょう

- ・食後は消化するために大量の血液が必要になり、運動する分の血液が不足して心臓に負担がかかります。食後は、最低2時間くらい経過してからウォーキングしましょう。
- ・空腹時は血糖値が低下しているため、長時間の運動を行うとめまいや注意力が散漫となったり、意識がもうろうとする場合もあります。

○やりすぎに注意!!

- ・最初から頑張りすぎず、1回10分位から始めて徐々に増やしていきましょう。楽しい、気持ちいい程度のウォーキングが最適です。