

さあ、ウォーキングをはじめましょう！

楽しみを見つけて継続しましょう

ウォーキングの基本を確認したら、さっそく歩いてみましょう。ウォーキングなどの運動は、継続することでより効果が得られます。例えば、自分のお気に入りのコースをいくつか作っておくと、楽しみも増えモチベーションの維持にも役立ちます。また、季節を感じながら歩く、仲間やペットと一緒に歩く、新しいお店やおいしいパン屋さんをめぐると、あなたなりの歩きたくなる楽しみを見つけて、楽しくウォーキングを継続しましょう。

アプリを活用してモチベーションアップ

スマートフォンのアプリを利用すれば、歩いた距離や歩数、消費カロリーなど、頑張った成果がひと目で分かり、モチベーションがアップします。血圧や体重などを記録できるアプリや、食事に関するアドバイスを受けられるアプリ、歩数に応じてポイントが貯まり、買い物に利用できるアプリなどもあります。自分に合うアプリを見つけて、モチベーションアップに役立ててみましょう。

春におすすめウォーキングコース

四季の花めぐりコース



距離	3 km
歩数	4,500歩
所要時間	45分

四季の広場

船町港跡



※ウォーキングコースは他にも各校区にあります。詳しくは、市HPをご覧ください

認知症予防にも効果的

ウォーキングは生活習慣病などの病気だけでなく、認知症の予防にもつながります。運動と頭の体操(知的活動)を一緒に行うことで、さらに予防効果が高まります。1人でも2人でも気軽にできる体操を紹介します。

＜認知症予防につながる体操の例＞

- ・しりとりしながら歩く 例) 桜→ラッパ→パンダ
- ・引き算しながら歩く 例) 100-3=97、97-3=94
- ・赤いものを言いながら歩く 例) リンゴ、イチゴ、ポスト
- ・3の倍数で手をたたく

※集中しすぎて注意力が散漫にならないようにしましょう

安全なウォーキングのために

- 自分の体力や体調に合わせて無理をしない
- 水分補給をこまめに行いましょう

- ・のどの渇きを自覚する前に水分補給
- ・ウォーキングの前にはコップ1杯程度(100~200ml)、ウォーキング中は20~30分ごとに1回の間隔で水分補給しましょう。



- 天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう

交通事故防止に努めましょう

ウォーキングをするときは、交通ルールを守り、交通事故防止に努めましょう。特に日没後は、白っぽい服装で反射材を着用し、ライトを所持して、ドライバーが認識しやすくなるようにしましょう。

また、できるだけ車通りの少ない道や歩道が整備されているなど安全な道を選ぶことも大切です。夜間は、街灯の多い道を選び、交通事故を防ぎましょう。



今よりプラス10分！
体を動かしましょう

忙しくて時間のない人でも、ちょっとした工夫でウォーキングなどの運動は継続できます。

キーワードは「+10(プラステン)」！まずは今より10分多く体を動かすことを目標に、無理なくできることから始めてみましょう。

…… 日常生活でも工夫して ……

家庭で…

- ・テレビを見ながら筋トレやストレッチをする
- ・家事の合間にかかとの上げ下ろしなどの「ながら体操」
- ・最寄り駅のひと駅前で降りて歩く
- ・駐車場ではちょっと遠いところに車を停める

職場で…

- ・自転車や徒歩で通勤する
- ・エレベーターを使用せず、階段を使う
- ・遠くのトイレを使う
- ・休憩時間に外に出て散歩する
- ・30分に1回は立ち上がり、膝の屈伸や背伸びをする



ウォーキングの効果を高める食習慣

私たちの体はすべて栄養からできています。ウォーキングで使うエネルギーや筋肉の材料、疲労回復、脂肪燃焼を助ける栄養素もすべて食事から摂っています。ウォーキングの効果を高めるために、普段の食習慣から意識してみましょう。

■栄養バランスのとれた食事に気をつけましょう

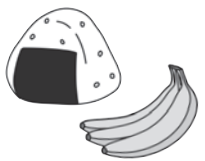
普段の食事から、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食生活を意識しましょう。

- ①ごはん、パン、麺など(エネルギーの源となるもの)
- ②魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを使った料理(体をつくるもととなるもの)
- ③野菜、いも、海藻、きのこなどを使った料理(体の調子を整えるもの)



■ウォーキングの前にはエネルギー補給を

空腹の状態ではウォーキングをすると、エネルギー切れを起こしてしまいます。エネルギーが不足すると、筋肉中のたんぱく質を分解してエネルギーに変えようとし、筋肉量が落ちてしまいます。運動前には、栄養価が高く消化吸収のよい食品(おにぎりやバナナなど)を補給しましょう。



■食後は30分空けてから

食事直後の運動は胃腸への負担が大きく、消化不良の原因になるため、食後は30分ほど空けてからウォーキングをスタートしましょう。