

た ま な ん 多摩南ミニ通信

(財)東京都保健医療公社
多摩南部地域病院
地域連携室第35号
平成12年10月1日発行

夏も終わりさわやかな秋を感じるようになりました。すごしやすいこの季節に、手軽な運動法であるウォーキング（歩くこと）についてご紹介します。

ウォーキングは手軽な健康法

現代人は日常生活で歩くことが少なくなっています。運動不足を解消して、肥満や成人病を防ぐ健康法としてウォーキングが、今、注目されています。

ウォーキング（歩くこと）とは…？

《生活のすみずみにかかわっている最も重要な基本動作》

まずこんな「歩く」を目標に！

分速100m前後、歩数で1分間に120歩ぐらいの息がはずむ程度のスピードで、毎日20～25分間歩きましょう。

(決して無理はしないでください。)

受診されている方は主治医の指示に従いましょう。

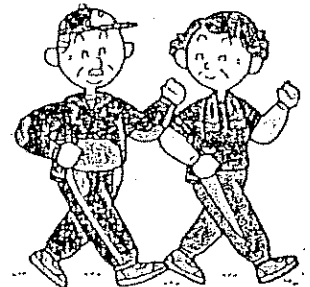
上手な靴の選び方



- ・つま先にゆとりがある。
- ・かかとにクッションがある。
- ・通気性がいい。
- ・足によくフィットする。

ウォーキング（歩くこと）の10大効果

1. 生活習慣病の予防
2. 悪玉コレステロール値を正常に
3. 血糖値・中性脂肪を下げる
4. 骨密度の増加（骨粗鬆症対策に効果あり）
5. 血圧を下げ正常値に
6. 心肺機能の向上
7. ダイエットに効果大
8. ストレス解消
9. 運動不足解消
10. 老化防止



正しい健康ウォーキングのために

●体調をチェックしよう

- ①日常生活で、気になる症状があったら医師に相談する。
- ②体調が思わしくない時は中止するか軽くする。
- ③ウォーキング中に気分が悪くなったら、中止して様子を見る。

●ウォーキングの前後にストレッチング



ふとももからアキレス腱のストレッチング(ゆっくりと)



上体をゆっくりひねる(呼吸を止めないで)



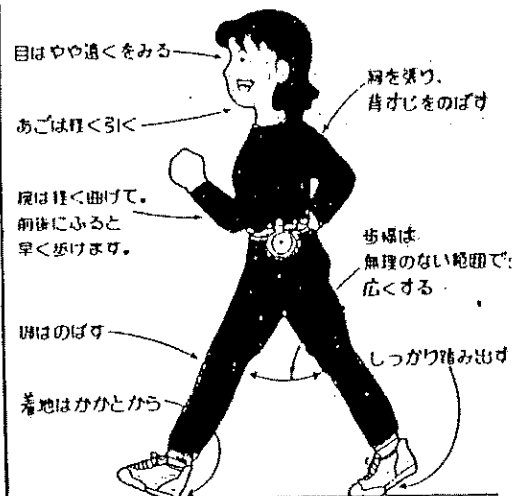
息を吸いながら両手をのぼし、息を吐きながら上体を横にまげる。



上体を前後にゆっくりまげる(呼吸を止めずに)

●マイペースで美しく歩こう

～正しいウォーキングのフォーム～



♪「多摩南ミニ通信」ご希望の方は、総合案内までお申し出ください。♪