

「老化は足から」とよく言われますね。年をとっても歩く速さが速い人はねたきりになりにくって知ってましたか？「歩くことが健康にいいことはわかっているけどなかなか続かない」という方も、「歩かなきゃ」と気負うのではなく「ちょっと散歩してみよう」と気軽に歩くことを楽しみましょう。いつもは車で通りすぎてしまう道にも、何か新しい発見があるかもしれません。

長泉町で比較的歩きやすそうな場所を選んでウォーキングマップを作ってみました。まだまだ見直しが必要なコースと思いますが、みなさまの健康づくりの一助となれば幸いです。

1. ウォーキングの効果

歩くだけで血液が体中を活発にかけめぐり、内臓の機能を高めます。

- ①肺の吸収効率がよくなる
- ②心臓の機能が高まる
- ③血管の機能が向上する
- ④全身への血液量が増える
- ⑤血圧が生理的（正常）になる
- ⑥体の防衛力が高まる
- ⑦ストレスを解消できる
- ⑧最大酸素摂取量を高める
- ⑨疲れにくくなる

- ・生活習慣病を予防する
- ・老化防止
- ・骨の老化を予防する

2. 準備 最低限これだけは。

靴選び



- ・ぴったり包み込むけど窮屈でないもので、高さがあるぶしまであるもの。中で指が動くといいです。
- ・かかとの部分は、着地のショックを吸収する弾力性のあるものを選びましょう。
- ・靴の甲は革やメッシュ製の丈夫なもので、底はすべらないものにしましょう。

※買う場合は、足がむくむ夕方に行きましょう。足は左右の大きさは違うので、両方履いて試し歩きさせてもらうことをお勧めします。

服装



- ・夏冬を問わず長袖がおすすめ。前開きの方が暑ければ脱ぐことができます。
- ・下着は速乾素材のものを。
- ・帽子は日よけのためにつばのあるものがあります。

3. 体調チェックのポイント

ウォーキングを安全に行うために運動はよい面だけでなく、危険性もあることを忘れてはなりません。歩く前には必ず体調チェックをして万全の体調でウォーキングを楽しみましょう。次のような症状がある時は、歩くのをやめるか、軽いストレッチング程度に止めておきましょう。

歩く前のチェック

- 発熱・下痢
- 激しい疲労感
- かぜの兆候
- 二日酔い
- 睡眠不足

歩いている途中のチェック

- 急な胸痛や吐き気
- 急なめまい・呼吸困難
- 顔色が蒼白になった
- 冷や汗が出て、唇が紫色になった
- 心拍数が著しく増加した

歩いた後のチェック

- 10分以上たっても息切れがしたり脈が正常に戻らない
- 吐き気
- 嘔吐

4. どれくらいの運動がいいの？

目標心拍数を知ろう！

- ①自分の体力と相談して運動強度を決めましょう。
がんばるペース(60%)…0.6 楽々ペース(50%)…0.5 もっと楽々ペース(40%)…0.4
- ②安静時に1分間脈を測ります。
- ③それをもとに目標心拍数を計算しましょう。

$$\{(220 - \text{年齢}) - \text{①の安静時心拍数}\} \times \text{運動強度} + \text{①の安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$$

例) 安静時心拍数 70回/分 50歳の方が楽々ペースで歩く場合

$$\{(220 - 50) - 70\} \times 0.5 + 70 = 120 \text{回/分} \rightarrow 30 \text{回/15秒}$$

※歩いている途中で速さのチェックをするので、4分の1にしておきましょう。

- ④ ③の計算で出た **目標心拍数** になるよう歩きます。

脈拍の測り方

親指側の手首（橈骨動脈）に、3本の指をあてて振動のあるところで測ります。

※橈骨動脈でうまく測れない人は、頰動脈（首）で測りましょう。

