8. 歩数表　歩いた軌跡を記しておきましょう！

月／日	歩数（歩）	備　考	月／日	歩数（歩）	備　考
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		
／			／		

9. 目的別ウォーキング活用法

肥満解消

脂肪を減らすには、摂取エネルギーに比べて消費エネルギーを多くすることです。強い運動では脂肪ではなく糖を消費するので、脂肪はあまり減りません。脂肪が燃焼されるまで約20分かかりますので、長時間連続した軽い運動にしましょう。週4日行うのが理想的です。また、膝の痛い方は水中歩行や自転車こぎなどで膝に負担がかからないものに変えましょう。

心疾患や脳卒中予防

有酸素運動は、長期的にみると血圧降下や動脈硬化の予防の作用があります。運動中の血圧は安静時よりも高くなるので、いきなり体を動かしたり息をこらえて行う運動や、寒いとき・不眠・過労の時は避けましょう。受診されている方や健診などで血圧やコレステロールが高いと言われた方は、必ず医師の指示に従って運動をはじめてください。

糖尿病予防

糖尿病は血液中の血糖値が増える病気ですが、有酸素運動によって血糖調整に必要なインスリンを節約し、予防につながります。すでに血糖値が高かったり、インスリンを服薬・自己注射している方は、必ず医師の指示に従って運動をしていきましょう。また、血糖値の高い方はマメやケガが悪化しやすいので、足のケアにも留意しましょう。お風呂では念入りに洗ってください。

骨粗鬆症予防

下半身の骨に適度な刺激を与えるため、カルシウムが蓄積され溶け出すのを防ぎます。ダンベル等を持ってのウォーキングは、さらに負担がかかりますので効果を上げますが、肘などを痛めない程度の重さにしましょう。日射病などに気をつけて昼間のウォーキングがおすすめです。

老化の防止

散歩やショッピングのための歩行では筋肉低下を防ぐことは不十分といわれます。ウォーキングは全身の筋肉を使うので、加齢に伴い衰えていく筋肉の保持増強に役立ちます。また、脳細胞の活発化を促しますので、痴呆の予防にもつながります。

ストレス解消

足の裏のつぼの刺激がストレスを和らげる効果があるといいます。また、森林浴は心身をリラックスさせる効果がありますので気分転換に取り入れてみましょう。