

### 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か？

#### 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。

楽々ペース…0.5    がんばるペース…0.6    もっと楽々ペース…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。

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

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（とう骨動脈）に、3本の指をあてて振動のあるところで測ります。

※とう骨動脈でうまく測れない人は、  
頸動脈（首）で測りましょう。

