

肥満予防の運動のポイント

～ウォーキングのすすめ～

有酸素運動は、体脂肪を減らし、持久力をつける効果があるので肥満予防に最適です。継続することで効果が上がります。ウォーキングは有酸素運動の代表的なもので、

特別な道具や運動の時間を設けずに行うことができます。普段から、ちょっとした距離は歩くようにして、まずは、10分多く、今よりも歩く量を増やしましょう。

10分 = 約1000歩 = 距離にしていきたい600m～700m

《ウォーキングの健康効果》

- ・肥満の予防・解消（脂肪の燃焼）
- ・生活習慣病の予防（高血圧・糖尿病・脂質異常症・動脈硬化など）
- ・骨粗しょう症の予防（日光浴と運動による刺激で骨が強くなる）
- ・体力の向上、心臓や肺の機能の向上
- ・認知症予防（脳への血流が良くなる）
- ・リフレッシュ効果（ストレスの解消、気分転換など）

柳井市健康づくり計画目標

- 肥満者の割合
成人 現状値 23.4%⇒14.5%
- 肥満傾向児の割合 小学生 9.12%⇒減らす
中学生 9.71%⇒減らす
- 運動を定期的にする 31.6%⇒40%
(1回30分程度を週2回以上、1年以上継続)



歩くことで体にいいことがいっぱいあります！



効果を上げるウォーキングの理想的なフォーム

★頭は揺らさずしっかりと

体の上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

★目線はまっすぐ

顎を軽く引き、やや遠く(15m くらい先)を見る感じで良い姿勢を作りましょう。

★呼吸は自分の自然なリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。
自分の自然なリズムで歩きましょう。

★肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。



★ひじを軽く曲げて腕を大きく振る。

肘を軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、大きく振れば歩幅は広がります。

★腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を利用すると、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

★膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。

★しっかりと大地を蹴る

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかり蹴ることが大切です。

※注意点※ ×密閉 ×密集 ×密接 ウォーキングするときは、一人又は少人数で実施しましょう。また、他の人との距離を確保し、横に並んで会話をしながらのウォーキングは避けましょう。マスクを着用したままウォーキングすると、熱中症の危険性があります。ウォーキングをするときは日中の暑い時間は避け、水分補給をし、不調を感じた時には休憩をとるなど無理をせず安全に注意して行いましょう。運動制限のある方は主治医に確認して、ウォーキングして下さい。