

# ウォーキングマップ

瀬野川



発行

広島市安芸区役所  
〒736-8501  
広島市安芸区船越南3丁目4-36  
TEL. 082-821-4904

海田町保健センター  
〒736-0066  
広島市安芸郡海田町中店8-33  
TEL. 082-823-4418

令和3年3月

# ウォーキングで健康生活を目指そう!



## ウォーキングでいいこといっぱい

ウォーキングは毎日の生活の中でいつでもどこでも手軽にでき、心と体にいいことがいっぱいです。なかなか運動する時間がない方も、これからやってみようと思っている方も、健康ウォーキングを始めてみませんか？

### メタボリックシンドロームの予防

(内臓脂肪症候群)

効率よく体内脂肪を燃焼することで、脳卒中や心筋梗塞等の深刻な病気につながる恐れのある「メタボリックシンドローム」を予防します。

### フレイル予防

外に出て体を動かすことで心と体の動きが弱くなることを防ぎます。

### 生活習慣病の予防

高血圧、高血糖、脂質異常症などが予防・改善されます。

### ストレスの解消

景色を楽しみながら歩くことで気分はリフレッシュ!

### 脳の活性化

脳が刺激され、老化予防にもなります。

### 筋力アップ

全身の筋肉の約半分を占める足の筋肉を鍛えることができ、転倒防止にも効果的です。

## ウォーキング前の体調チェック

このチェック表にひとつでも当てはまる項目があった場合には、運動を見合わせるか、軽めに運動するようにしましょう。

項目
1. 心拍数が1分間に100以上である
2. 血圧が普段より高い
3. 前の晩よく眠れなかった
4. 二日酔いである
5. 風邪の症状がある
6. 熱っぽい感じがする
7. 吐き気やむかつきがある
8. 食事をしていないのに、食欲がない
9. 顔や足に浮腫みがある
10. 下痢などで、お腹の調子が悪い
11. 手足のしびれや、関節の痛みがある
12. めまいがしたり、足元がふらつく
13. 動機、息切れを感じる

# ウォーキングの準備ストレッチをしよう!

## 全身を伸ばす

胸の前で手を組み、手のひらが上を向くように腕を引き上げる。



## 体側を伸ばす

両腕を頭上で組んで、体を左右へ倒す。



## 上腕と肩を伸ばす

右腕のひじを曲げて頭の後ろにおき、左腕で右ひじを斜め下に引く。



## お尻とももを伸ばす

両足を肩幅に開き、かかとを地面につけたまま、ゆっくり前傾する。



## 足首の体操

つま先を立てて足首を大きく回す。



## アキレス筋とふくらはぎを伸ばす

足を前後に開き、かかたが浮かないように前ひざを曲げて後ろ足を伸ばす。



## ウォーキング中こんなことに気をつけて!

- 上手に水分補給をしましょう。
- 帽子や日傘等で直射日光や紫外線に気をつけましょう。
- 「今日はなんとなくだるいな」と感じたら休むのが大前提。状態が改善しない時は、医師の診察を受けましょう。

## お楽しみウォーキング記録表

~今、どのくらい歩いたかな?~

ウォーキングマップを使って、どれくらい歩いたか調べてみましょう!

日付	スタート		ゴール		距離	所要時間	速度	歩数	備考
	地点	時刻	地点	時刻					
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									

※ウォーキングした距離を所要時間で割ると速度がわかります。

●記録表は広島市や海田町のホームページからダウンロードできます●

瀬野川ウォーキングマップ

検索