

瀬野川健康ウォーキング

保健センター ☎823-4418 ☎823-0020

今年の瀬野川健康ウォーキングは、新型コロナウイルスの影響で中止となりました。
皆さんと一緒にウォーキングはできませんが、健康寿命を延ばし肥満予防、生活習慣病予防のために、一人ひとりでウォーキングを生活の中に取り入れませんか？

ウォーキング前後にストレッチをしましょう

- 急に運動を行うと、筋肉や関節を痛める可能性があります。
ストレッチで体をほぐし、筋肉をゆっくり伸ばしましょう
下半身だけでなく、背中や腰の筋肉もストレッチをしておきましょう！

目的に応じた歩き方をしましょう

- 脚力低下予防
→「**大また歩き**」をしましょう。身長1/2程度の歩幅といわれています。
- 糖尿病予防
→**毎食後に歩く**
脈拍数110～120回/分程度を目標に、毎食1時間後に約30分歩きましょう！
→**週5回はウォーキング**
大事なことは、運動の強度よりも、回数です。
- 高血圧予防
→**マイペースにのんびり**と歩きましょう。リュックなどは背負わず、軽装で、30分以上歩きましょう！

ウォーキング中の熱中症予防のために

- 人との間隔は2m以上空け、マスクは外しましょう。
- 帽子を着用しましょう。
- スポーツドリンクやミネラルウォーターで水分補給しましょう。

ウォーキングの効果とは？

- 脳の働きをよくします。
脳の血流や酸素の吸収がよくなります。
- メタボリック症候群・生活習慣病予防
食べ過ぎや運動不足による血糖値の上昇や心筋梗塞・脳血管疾患を防ぎます。
- 骨粗しょう症・フレイル予防
骨に適度な負荷がかかり、骨の形成が促進されます。

一日にどのくらい歩けばいいの？

- 一般的な目安は、およそ1日8000歩～1万歩といわれています。実際には、通勤や通学などで、1日3000歩～5000歩ほど歩いているといわれています。したがって、約5000歩のウォーキングを日常生活にプラスするとよいといわれます。
5000歩とは、約3500m～4000m(約40分～50分)です。
瀬野川河川敷で考えると、日の浦橋～井手橋：2160m(往復：4320m)
ですので、日の浦橋から井手橋を往復する距離を日常生活の中に取り入れると、目標といわれる歩数に近づくことができます。

効果的な呼吸方法

- 吸うよりも吐くことを意識して、しっかりと二酸化炭素を排出すれば、肺は自然と酸素を吸い込みます。
- 肩の力を抜き、正しい姿勢でリラックスして歩くと、胸を圧迫せずにスムーズに呼吸できます。

瀬野川健康
ウォーキング
スタート時点

日の浦橋

⇒ 380m

日下橋

⇒ 200m

石原橋

⇒ 420m

畝橋

⇒ 580m

国信橋

⇒ 580m

井手橋

⇒ 520m

貫道橋

⇒ 740m

才野瀬橋

6840m

