

ウォーキングの効果とは

ウォーキングは、ゆっくりと呼吸して酸素をとりいれながら継続して長時間できる有酸素運動です。酸素をとりこむことで糖質や脂肪を燃やし、肥満を解消したり、心肺機能が活性化して血行がよくなったり、足腰が鍛えられることで転倒などを防ぐことができたりします。



ウォーキングが身体と心に与える効果



どれくらい歩くといいの？

国の指針では、1日の目標歩数は8000歩※1です。しかし、小平市では、20歳以上の市民で1日8000歩以上歩いている人は2割に満たない現状です。※2

※1 「健康づくりのための身体活動指針（アクティブガイド）」（厚生労働省）

※2 「小平市民の健康に関する意識調査」（令和4年3月）

10分多く歩こう

一日の歩数をプラス1000歩、時間にして約10分多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防やストレス解消にもつながります。

日常生活にプラスするためのポイント・継続のコツ

ウォーキングの時間を改めて作ることもよいですが、日常生活のちょっとした時間を活用して、ウォーキングを取り入れることもできます。

買い物など、移動手段は歩いてみよう

買い物は歩いて、できればいつもより遠いお店を選んでウォーキングのチャンスにしてみましょう。



ランチタイムを利用

少し遠くのお店を利用したり、お弁当を持って屋外で昼食をとることもおすすめです。外の新鮮な空気を吸い適度に身体を動かすことで、午後の仕事や作業を効率的に行うことができます。



こだいら健康ポイント事業を活用してみよう

活動量計（歩数計）やスマートフォン用アプリを使って、日々の歩数などを定期的を送信して楽しみながらポイントが貯めることができる事業です。毎日の歩数等も確認でき、日頃の成果を振り返ることができ、モチベーションアップにもつながります。気軽に楽しく続けたい方におすすめです。参加申込みの時期は、市報に掲載します。

ウォーキングの前後に



●ウォーキング前は…

腹八分目のバランスのよい食事を取りエネルギーを補給しましょう。30分前にすませるのが理想的です。また、ケガや膝痛等を防ぎ、疲れをためないためにストレッチ等を行いましょ。

●ウォーキング後は…

急に運動を止めると心臓の負担になります。徐々に終わらせるため軽く運動してクールダウンしましょう。また、ウォーキングの後には、乳製品などの良質なたんぱく質と炭水化物を補給し、筋肉の疲労回復をはかりましょ。



熱中症予防のために、こまめに



水分補給を しましょ。

身体は、汗をかくことで体温の上昇を防いでいます。汗となる体内の水分が不足すると、熱中症などを起こす危険があります。のどが渴いたと思う前に、水分補給をしましょ。また、長時間のウォーキングで、汗をたくさんかくときは、適宜ミネラルの補給も必要です。

