



ウォーキング

「歩く」という老若男女を問わず行うことが可能な活動を、動作の質や強度を考慮することによって、健康増進や、生活習慣病予防のためにすること。

長時間継続して歩くことで有酸素運動ができる手軽な運動

ウォーキングの適度な歩数

1日8000歩を目標に続けることで脂質異常症や糖尿病、高血圧の予防につながります。

実際、研究結果として健康寿命を延ばすこと、健康維持につながる事がわかっています。

(2022.7.26現在)

歩く重要性

人間の基本動作であるだけでなく、健康増進・維持など健康面への効果、気分転換など精神面への効果
地域コミュニケーションの熟成など社会面、環境面などの効果があります。

ウォーキングの効果

- 脂肪を燃烧させる・内臓脂肪を減らす・コレステロール・血圧・血糖値を改善
- 生活習慣病の予防・改善
- 骨粗しょう症の予防
- 認知症のリスクが下がる（認知症は65歳以上の15%あり、血管循環悪化の原因）

ウォーキングの方法

瞑想ウォーキング（集中力アップ）鼻から大きく息を吸い、「1・2・3・4」と数え、その倍ぐらいの時間をかけて息を吐きます。

しりとりウォーキング（集中力アップ・イライラ解消・ストレス解消）脳全体を刺激します。

積み上げしりとりウォーキング（認知症予防・記憶力アップ）【例】「ネコ」「ネコ・米」「ネコ・米・メガカ」

～ウォーキング前には怪我や痛みの発生、心血管事故を防ぐためにウォーミングアップ行いましょう～

- 関節をしっかり動かす、身体を大きく動かす軽い準備運動
- ふくらはぎ、太ももの裏側・表側、肩、二の腕のストレッチ

ウォーミングアップを行うことで身体が温まり、筋肉の柔軟性が促されて関節の可動域が拡大します。

お腹に力を入れる
ように意識する

視線は前に

肘は軽く曲げて
後ろに引く

上半身はまっすぐ
保つ

踵から地面を踏み
つま先で蹴りだす

足の指をしっかり
使って地面を
捉える



おおこうち内科クリニック

〒495-0015愛知県稲沢市祖父江町桜方上切6-7

TEL 0587-97-8300 FAX 0587-97-8301

