

荒尾市

ウォーキングコースマップ

健康

ちょこっと運動で、
あら、あら、おきななり果!



日常生活活動量増加啓発事業

ウォーキングは、特別な道具が要らず、年齢を問わず
取り組み、日常生活に取り入れやすい運動です!

ウォーキングの効果

気分すっきり!

脳の活性

血液の流れが
良くなる

美肌を保つ

心肺機能を
高める

快眠効果

血圧を下げる

肩こり、腰痛を
やわらげる

中性脂肪が減る

健康的にダイエット

HDL (善玉)
コレステロールが
増える

便秘の解消

だれでもすぐにスタートできる!
自分のペースで歩いてみよう!



【お問い合わせ】
荒尾市保健センター 荒尾市増永63番地
TEL 0968-63-1133



① 準備OK? 歩く時の服装&持ち物

服装

- 風通しのよい素材のものを
選ぶ。
- 日が暮れて歩く場合は、
反射材等をつけよう。



靴

一緒にウォーキングをしたくなる靴♪

かかと

- びったりと合う。

つま先

- 指が動かせる
くらい(ゆとり)



靴底

- ある程度厚みがある。
- 滑りにくい。



靴を両方履いて、少し歩き、歩き心地を確かめよう!

持っていく物

- タオル
- 飲み物
(10~15分ごとに水分補給をしよう!)
- 帽子
- このマップ♪



リュックサックや
ウエストポーチなどが
GOOD!



② ウォーミングアップ&クールダウン

けがの予防、疲労回復のために、歩く前後にストレッチをしよう!



①背伸び



②脇腹をのばす



③肘の屈伸



④アキレス腱のばし



⑤手首首まわし



ポイント

- 反動をつけない。
- 10~20秒間ずつ。
- 呼吸をしながら。
- 気持ちの良い程度で。



歩く前に…体調チェック

これから始める人へ…

- 何らかの疾患で治療中の方は、まず主治医に相談を。
- 定期的に健診を受けていない人は、一度健診を受けてから始めよう。

歩く前にチェック

- ☐ 発熱 ☐ 睡眠不足 ☐ めまいや立ちくらみ
- ☐ 疲労感 ☐ 食欲がない
- ☐ 血圧が高い [収縮期血圧(最高血圧):160mmHg以上
または、拡張期血圧(最低血圧):95mmHg以上]

※いずれかにあてはまる場合は、体を休めよう。

ウォーキング中に体調の異常を感じたら、無理せず中止しましょう。



③ 効果的な歩き方のポイント

ステップ1

ひじは
大きく振る。
後ろを意識して。

目線は、
20m先。

歩幅は大きく。

あごを
引く。

親指で
地面を蹴る。

着地は
かかとから。



ステップ2



早く・ゆっくりのペースを繰り返す

ボクは、「電柱2本分頑張って歩き、次の1本分はゆっくり、
呼吸を整える」を繰り返してみようかな。



⑤ ウォーキングできない日は、自宅でエクササイズ!

テレビを見ながら…歯みがきしながら…いつでもどこでも…

足首のストレッチ&筋トレ!

やり方

- ①足を肩幅に広げて立つ。つま先はまっすぐ前へ
向けた状態で。(かに股、内股にならないように)
- ②椅子に両手を置いて、両足のかかとを上げる。
- ③そのままの姿勢で、両足のつま先を上げる。
- ④かかととつま先上げを交互に行う。



効果

- 膝痛予防
- 転倒予防
- 下肢血流増進
⇒冷え、むくみ予防

すねとふらはぎ
周辺の筋肉を
鍛えているよ!



家にある物を使ってレッツ・エクササイズ

「新聞折り紙」で筋力アップ!

レベル1



新聞を足の指を使って、
小さくたためますか?

レベル2



たたんだ新聞を
広げられますか?

レベル3



足の指を使って、裂く
ことができますか?



- 内もも、外ももの筋肉を使って、転倒予防に!
- 親指に力を入れて、はじめの一歩が出やすくなる!
- 脳から遠いところを動かすので、認知症予防に!
- 足が速くなる!

⑥ 普段の生活で歩数を増やすために...

日頃、ウォーキングをすることがなかなか出来ない方は、まずは、日常生活の中で体を動かす機会を少しずつ増やしましょう!

《例えばこんなこと...》

- ☐ 歩数計を使用する。
- ☐ 駐車場は遠くに停める。
- ☐ エスカレーター・エレベーターではなく、階段を使う。
- ☐ 遠くのトイレを使う。
- ☐ テレビやエアコンのリモコンは使わない。
- ☐ 子どもや孫と体を使って遊ぶ。
- ☐ きびきび動く。歩く時は普段より早足、歩幅を広めに歩く。



④ これで解決! ウォーキングを続けるコツ

① ライフデザインを考える。

→5年後、10年後どのように過ごしていきたいですか?
将来のやりたい自分になるためには、基礎となる体と心が
健康であることが大切!



5年後も10年後も、荒尾のアイドルとしてみんなに会いたい!

② 「これならできそう!」という目標を決める。

(ちょっとずつの積み重ねが大切)
→具体的に自分が実行しやすい目標を立てましょう。
できたら自分に褒美を!



朝食の後に30分歩こう!

③ 記録をつける!

→自分の頑張りを振り返ることができ、やる気にも繋がります。
こんなに歩いたのか。携帯アプリも使えるな。



④ 季節を楽しむ。

荒尾の四季折々の景色を見ながら歩くのって気持ちいいな。



⑤ 家族や仲間に応援してもらおう。一緒にやってみよう。

応援されると励みになるな。もっと頑張ろう!
みんなと一緒に心強い!



⑥ 効果を確認する。

「体力がアップした」「体重、体脂肪が減った」
「良く眠れるようになった」



⑦ 忙しくて時間がない時は連続ではなく、週の合計で考える。

→1週間で150分、運動をしよう!



...ということは、1日約20分。朝・昼・夜5分ずつで目標達成☆
これならボクもできそう!