

ウォーキングのすすめ

ウォーキングやジョギングに代表される有酸素運動は、生活習慣病の予防や改善に最適！一定時間続けて行う必要があると思われていますが、細切れの運動でも効果があります。この春、無理なく楽しい運動習慣を取り入れましょう。

ウォーキングの効果

歩数のうちの速歩きの時間

歩数/日	速歩きの時間	予想される効果
4000歩	5分以上	うつ予防
5000歩	7.5分以上	生活機能低下の予防
6000歩	10分以上	動脈硬化の予防
7000歩	15分以上	骨粗しょう症の予防 筋肉減少の予防
8000歩	20分以上	体力低下の予防 メタボリック症候群の予防

目標！！

速さの目安

～歩きながら、会話ができるくらいの速さ
日頃歩く方は**歩く速さ**を意識しましょう

歩数・時間の目安

～10分で約1000歩
～デスクワーク中心の方は一日約5000歩
通勤形態、業務内容により個人差があります

ウォーキングのコツ

腕は前後に大きく振る

膝や足に負担のないスポーツシューズがおすすめ



坂道を登るコースを選ぶと負荷がアップ

歩幅はできるだけ広くとる

長続きのヒント

- ★やりすぎず、自分のペースで。10分程度の運動を細切れでもOK！
- ★歩数計をつけ、数字やカレンダーに毎日歩数をチェック。
- ★仲間で日時を決めていっしょに運動を。
- ★通勤や買い物、職場の階段など身近な時間・場所を活用して。
- ★「一週間続けたら、自分にごほうび！」など目標達成で楽しみをプラス。

栄養摂取のタイミングが大切です！

運動前 ～約2時間前～

糖質を中心とした栄養補給を！

低血糖のまま有酸素運動をする習慣をつけると、筋肉も落ちてかえって代謝が悪くなり、太りやすい身体になったり、運動中**エネルギー不足**に陥りとても危険です。

おにぎり
バナナなど



就寝2時間前には、食事をすませましょう

バランスのとれた食事

筋肉のもとになる良質なたんぱく質を充分にとることも大切ですが、エネルギーの代謝を円滑にするビタミン・ミネラルもしっかり補給！**主食・副菜・主菜**をそろえたバランスの良い食事を。



空腹時

運動

食事

休養
(睡眠)

疲労回復

運動直前・運動中

喉の渇きを感じる前に水分補給

喉の渇きを感じた時点で、かなりの水分が失われています。運動を始める前に**コップ1杯の水分**をとって、運動中もこまめに水分補給！



❖ 甘いジュースやスポーツ飲料を飲んでしまうと、脱水を促進してしまいます。水・お茶・薄めたスポーツ飲料などがオススメ！



JA鹿児島県厚生連
地域医療推進部 地域医療推進課
〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号
TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp
皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。