

カラダの声を聴く習慣をつけましょう。

準備体操(これから動かす部位がスムーズに動くように)、整理体操(動かした部位の疲労を軽減する)を行って、身体を整えましょう。体操をしながら、身体の動きの状態を確認することができます。

運動時以外でも、朝(カラダを目覚めさせる)・夜(力を抜いてカラダを休める)行うことで、日常生活での活動もスムーズになります。



運動前や運動中に下記のような症状があった場合には、無理をせず休養しましょう。

- 寝不足
 - 食欲不振
 - 二日酔い気味
 - 膝や腰が痛い
 - 身体が重い、だるい
 - 熱がある
 - めまいがする
 - 吐き気がする
 - ふらつく
 - 胸が苦しい
 - 咳や鼻水が出る
- こまめな水分補給も大切です。のどが渇かないうちに少しずつ補給しましょう。

こんな準備もがあると安心です ★気候や状況に応じた服装★タオル★帽子★防寒具★反射材★防犯ベル

身体に効く歩き方ポイント

ポイントを踏まえて歩く事で、歩幅も大きくなり、歩くスピードも上がって、心肺機能や筋力等体力向上に効果があります。ただし、無理に歩幅を大きくしたりスピードを上げてしまう事は、膝腰等に相当な負担がかかりますので、自分の体調に合わせた、無理のない歩き方をしましょう。

参考

	4km/時(買い物等)	6km/時(急ぎ足)	8km/時(ランニング)
	1000歩分の運動量に相当する時間	およそ10分	およそ8分
体重(kg)	10分行った時の消費エネルギー量		
50	25	35	70
60	30	42	84
70	35	49	88
80	40	56	112
90	45	63	126
同等の運動量と考えられる日常活動例	部屋の掃除	自転車に乗る	階段を上がる

一日の平均歩数 (単位:歩)

年齢	男性	女性
20~29	8603	7552
30~39	9157	8167
40~49	9307	8602
50~64	7867	9730
65~74	8313	7076
75~	7283	7950

(平成23年度ながおかヘルシープラン21歩数調査より)

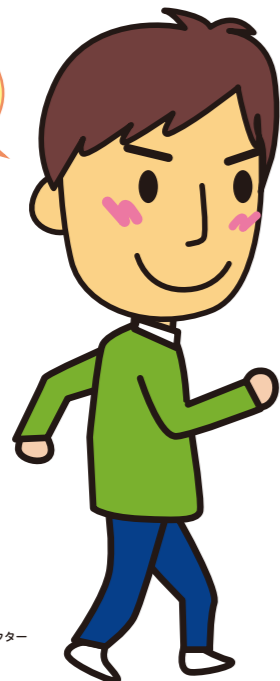
軽く肘を曲げ、後ろに引くように腕を振る

視線は少し前を見る

腹筋背筋を使って姿勢よく

親指の付け根辺りで地面を押し付けるように蹴る

かかとから地面につく



健康づくりイメージキャラクター RYO-TAくん

毎日の歩数記録表

ながおかがぐるっとひとまわり



健康づくりの第一歩は、毎日、歩数の記録から!

「いつまでも健康であるために何かしようかな」と思ったら、まずは、毎日の歩数を記録することをおすすめします。毎日、朝から夜までの歩数を記録することで、自分の活動状況が見えてきます。

この「ながおかがぐるっとひとまわり」は、歩数を記録することで、いつの間にか長岡市をぐるっとひとまわりできる記録表です。ぜひ、「今日はどこまで行けたかな?」とワクワク楽しみながら使ってください。

この記録表がいっぱいになる頃には、カラダもココロも変わっているでしょう…。

発行:長岡市福祉保健部健康課



使い方

- スタート地点を決めましょう（お好きなところから始められます）
- 毎日の総歩数を1,000歩ごとに、1マスずつ塗りつぶしていきましょう。

※長岡市の周囲をおよそ342km（参考値）としています。
また、1マス=1,000歩≒10分≒0.7kmとして計算しています。

★毎日の歩数（朝から夜寝るまでの歩数）を記録しましょう

	1	2	3	4	5	6	7
歩数							
累計							
メモ							
	8	9	10	11	12	13	14
歩数							
累計							
メモ							
	15	16	17	18	19	20	21
歩数							
累計							
メモ							
	22	23	24	25	26	27	28
歩数							
累計							
メモ							
	29	30	31	1ヶ月の平均歩数			
歩数							
累計							
メモ							

次は…
平均歩数+1000歩
を目指しましょう！

歩数を増やすコツ・活動量を増やすコツ

10分≒1000歩で第1歩を踏み出そう!

最初から頑張り過ぎないことが大切。最初はプラス1000歩（およそ10分）増やす程度の、楽な気持ちでどうぞ。

こまめも積み重ねれば山となる!

こまめに動く生活で意外と歩数がアップするのです。（家事や洗車、冬の雪かき等積極的に）

カイドン^{つか}使ウォーク!

階段はとっても手軽なウォーキングツールです。どこでも見かけたら、迷わず使しましょう。（注：自分の力に合った階数を使う事が大切）

雨でもGO! 雪でもGO!

「雨や雪が降っているから、やめた!」はもったいない! 雨が降っているなら…、雪が降っているなら…「☆☆☆しよう!」という発想転換でいきましょう。（家で、街中で、スポーツ施設で、等）

たかが1歩も大きな1歩!

10の位以下を切り捨てて記録するようにすると、例えば、800歩も899歩も同じ「800歩」となります。「あと○歩動けば1つ上になる!」と考えて動いてみるのも効果あります。

時には遠くに行きたい!

いつもとは違う場所で自然に浸りながら歩いてみたり、各地のウォーキングイベントに参加するのも、気分が変わって楽しめますよ。