

知
得

納
得

健康ワンポイント アドバイス



秋はウォーキングに最適の季節

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりましたね。

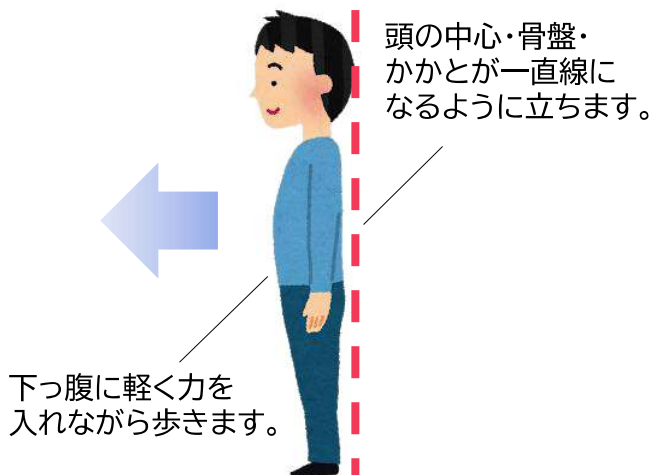
今の季節は「スポーツの秋」といわれるように運動に適した季節でもあります。

もちろんウォーキングにも最適なシーズン！

そこで、より快適に歩くための正しい姿勢やフォーム等をお教えします。



ウォーキングの姿勢



ウォーキングのフォーム



ウォーキングの頻度と目安

- ① 1日に20分から30分程度のウォーキングを毎日行うことから始めてみましょう。
- ② 時間が取れない場合は10分からでも良いので歩く時間を増やしてみましょう。
- ③ 歩数は1日7,000～8,000歩を目標にしてみましょう。

注) 持病のある方や運動に関して医師から指示がある方は、ウォーキングを始める前に、主治医に相談してください。



ウォーキング時の留意点

- ① 適した服装や靴を選びましょう
夏は通気性が良いもの、冬は防寒と保温に優れたもの、日差しを避けたり防寒のため、帽子も活用しましょう。
- ② 水分補給を忘れないように
「喉が渴いた」と感じる前に水分補給をしましょう。糖分控えめのスポーツドリンクやミネラルウォーターがおすすめです。
- ③ 無理せずマイペースで
いきなり長距離に挑戦したり、ハイペースで歩くことは避けましょう。
- ④ ストレッチも行おう
ウォーキングの準備運動として、アキレス腱や屈伸、前屈等のストレッチを行いましょう。



全国健康保険協会 和歌山支部

協会けんぽ

次回もお楽しみに！