



●左ページの記入例を参考に、あなたが✓印をつけた状況(危険信号)について、具体的な対策を考えて書き入れましょう。

危険信号①	<p>対策</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------	-----------------------------------

危険信号②	<p>対策</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------	-----------------------------------

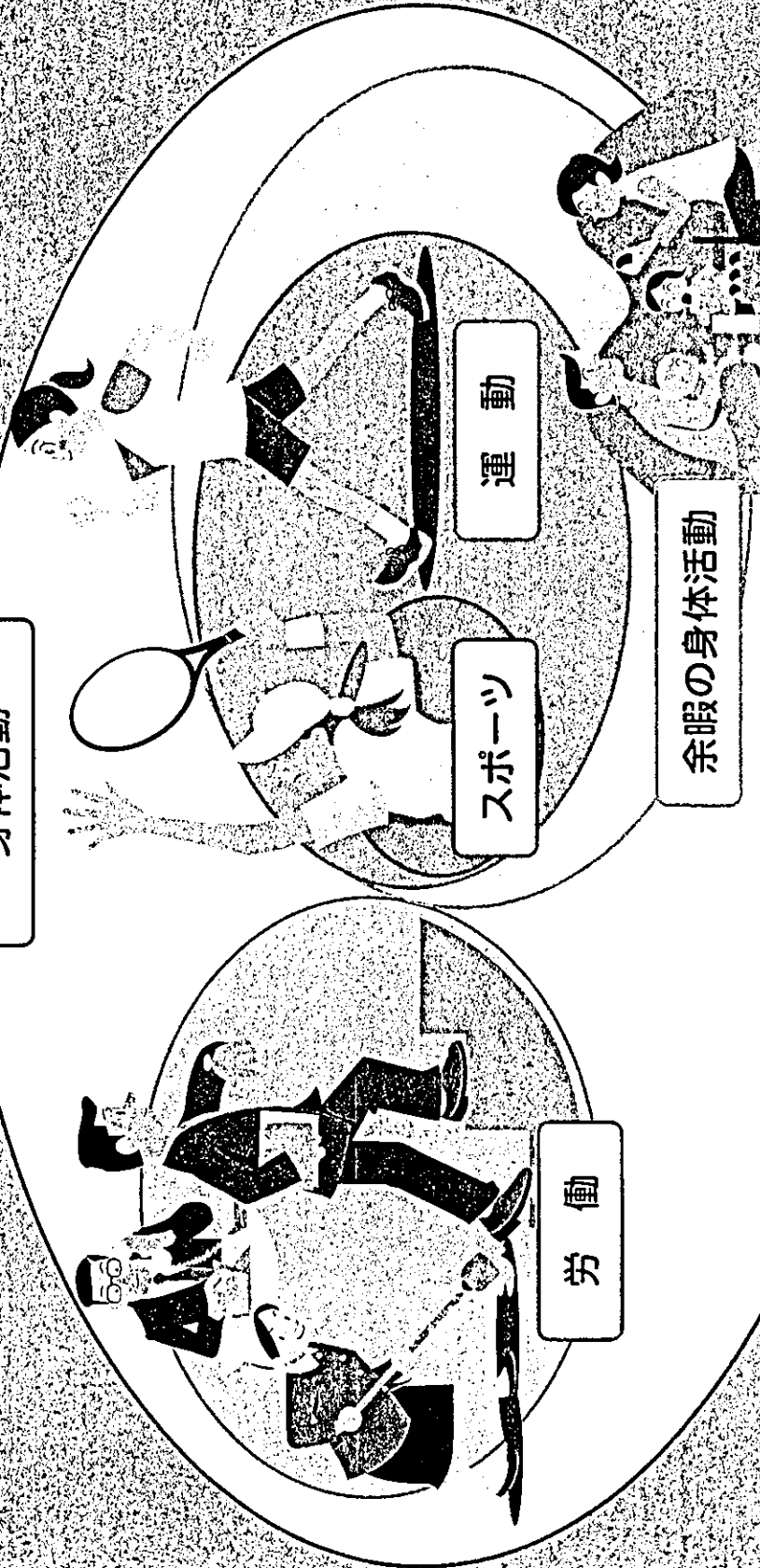
危険信号③	<p>対策</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------	-----------------------------------

教材 2 : ウォーキング・スターター・キット

補助教材として開発。パネルとして対象者に配布した。
表面はイラストを用いたパネルで、裏面はその解説とした。

身体活動と運動

身体活動



余暇の身体活動

スポーツ

運動

労働

「運動」を行えない場合でも、「身体活動を増やす」ことにより、疾病予防効果のあることが注目されています。生活の中に、運動を取り入れていくとさらに効果はアップ。

1. 身体活動と運動

パネルの目的

身体活動の意味を理解する。

身体活動とは、「運動」「スポーツ」などに限らず、「日常生活」や「労働」などで体を動かすことも含んだ総称です。計画的に運動を行うことができればよいのですが、時間を作って運動することの難しい方も多いことでしょう。近年では、「運動」が行えない場合でも、「身体活動を増やす」ことにより、疾病予防効果のあることも注目されています。

「身体活動」には、「日常生活での活動」「労働」「余暇」「運動」「スポーツ」が含まれます。分類はあまり厳密ではありませんが、おおよそ以下の例のようになります。

- 例) 日常生活での活動=移動、ショッピング、洗車
- 労働=事務作業、工場労働
- 余暇=ガーデニング、ハイキング、海水浴
- 運動=ウォーキング、ジョギング
- スポーツ=テニス、野球

このパネル集では「運動としてのウォーキング」を中心に解説していきます。

運動の種類と効果



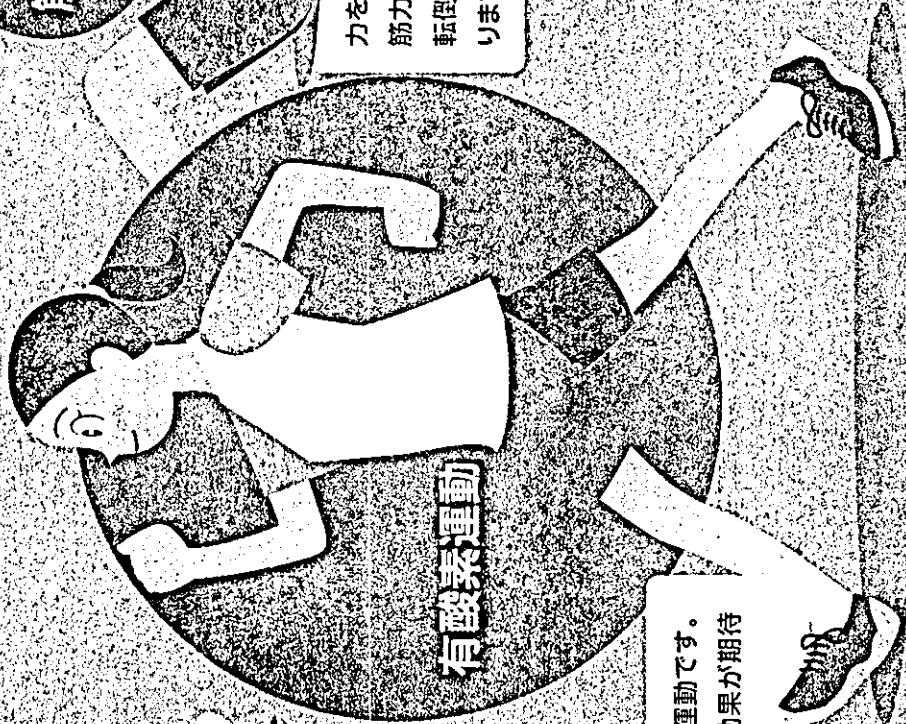
柔軟運動

筋肉・関節を伸ばす運動です。準備運動、整理運動に向いています。けが防止、疲労回復、肩こり、腰痛などに効果的です。お風呂上がりなど毎日のストレッチを習慣にしましょう。



筋力運動

力を出して筋肉に負荷をかける運動です。筋力を鍛え、膝や腰の痛みを予防したり、転倒を防止します。日常の動作も楽になります。



有酸素運動

全身の筋肉を使って長時間持続的に行える運動です。体脂肪を燃焼し、生活習慣病の予防・改善効果が期待できます。

2. 運動の種類と効果

パネルの目的

運動の種類と、期待される効果について知る。(ウォーキングは有酸素運動)

「やせたい」「高血圧をよくしたい」「日常生活を楽にしたい」「寝たきりを予防したい」「寝たきりを予防したい」など、運動の目的は人それぞれです。あなたは目的にあった運動をしていますか？効果について誤った認識を持っていると、思ったような効果が上がらずに、結局は運動を止めてしまっかけてしまうかもしれません。3種類の運動とその効果について理解しましょう。

1. 有酸素運動

- どんな運動か ウォーキング、マラソン、エアロビクス、水泳、日常の身体活動などのように、全身の筋肉を使って長時間持続的に行える運動です。
- 効果は？ 酸素をしながら脂肪を燃焼させます。代謝により影響を与えるので、さまざまな生活習慣病の予防・改善に有効です。

■こんな人におすすめ 糖尿病、高脂血症、高血圧などを予防・改善したい人、やせたい人

2. 筋力運動

- どんな運動か 腹筋運動、マシントレーニング、ダンベルなどのように、筋肉に負荷をかけて筋力を鍛えるような運動です。
- 効果は？ 筋力が鍛えられ、筋肉の量が増加します。膝や腰の筋肉を鍛えると、膝痛・腰痛に効果的です。また、

筋力がついて転びにくくなるなどの効果も期待できます。

- こんな人におすすめ 腰痛、膝痛がある人。体力をアップして日常生活を楽にしたい人。
- 注意 筋力運動中には血圧が上がりやすい傾向があります。高血圧の方は医師の指導の下に行い、負荷の大きすぎる筋力運動は避けましょう。

3. 柔軟運動

■どんな運動か ストレッチと呼ばれる運動です。筋肉や関節を伸ばす運動です。

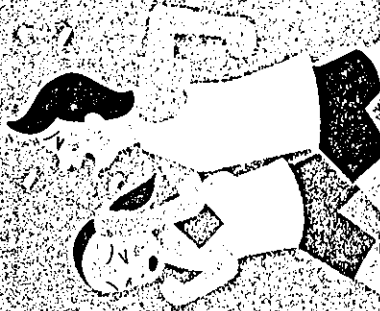
- 効果は？ 体の柔軟性が増し、けがの防止、運動後の疲労回復に役立ちます。肩こり、腰痛などにも効果があります。
- こんな人におすすめ 運動する場合の準備運動、整理運動。仕事の合間、入浴後にストレス解消、リラクゼーションしたい人。肩こり、腰痛のある人。

★3つの運動をバランスよく行うと良いでしょう。ウォーキングは有酸素運動に含まれます。

運動の強さ

自覚の強さ

20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	



歩きながら話ができない



歩きながら話ができる



歩きながら歌が歌える

3. 運動の強さ

パネルの目的

どのくらいの強さの運動が効果的かをわかってもらう。

「自覚的運動強度」は運動の強さのよい目安となります。

スケールの11、12、13のあたりが推奨される強度です。このスケールの数字を10倍すると、その運動を行っているときの、おおよその心拍数（脈拍数）となります

ウォーキングでは次のような目安も役に立ちます。

「歩きながら話ができない」ような時は運動が強すぎます。

「歩きながら話ができる」程度が良いでしょう。

「歩きながら歌が歌える」程度の場合にはもう少しスピードをあげてみてください。

脈拍の測り方

脈拍で運動の強さがわかります。脈を測ってみましょう。



運動を持續して行い、直後に脈拍を15秒間測ります。
この数を4倍するとおよそ運動中の脈拍となります。
50%の力で行う運動(最大酸素摂取量の50%)では、

脈拍は

安静時脈拍 + $\{(220 - \text{年齢}) - \text{安静時脈拍}\} \times 0.5$

が目安になります。

4. 脈拍の測り方

パネルの目的

脈拍で、行っている運動の強さがわかることを知る。

脈拍を測る際には、人差し指から薬指までを軽くそろえて、やや指を曲げ、指先を立てるように手首の親指側で脈に触れます。

運動を持續して行った、直後に脈拍を15秒間測ります。この数の4倍がおよそ運動中の脈拍となります。50%の力で行う運動（最大酸素摂取量の50%）では、

脈拍は「安静時脈拍 + { (20 - 年齢) - 安静時脈拍} × 0.5」が目安となります（60%の力で行う場合には × 0.5のところに × 0.6をあてはめます）。

15分のウォーキングとほぼ同じ運動量の身体活動

毎日15分ウォーキングを続けるだけで、1週間あたり約1000kcalのエネルギー消費が期待でき、1kgの脂肪を燃焼させるのに必要なエネルギー消費量に相当する。ウォーキングは、手軽に始められる運動で、年齢や性別に関わらず、誰でも実践できる。ウォーキングは、心臓や血管を鍛え、血行を促進し、ストレスを軽減する効果がある。また、姿勢を良くし、腰痛や肩こりを予防する効果も期待できる。ウォーキングは、健康的な生活を送るための大切な習慣である。

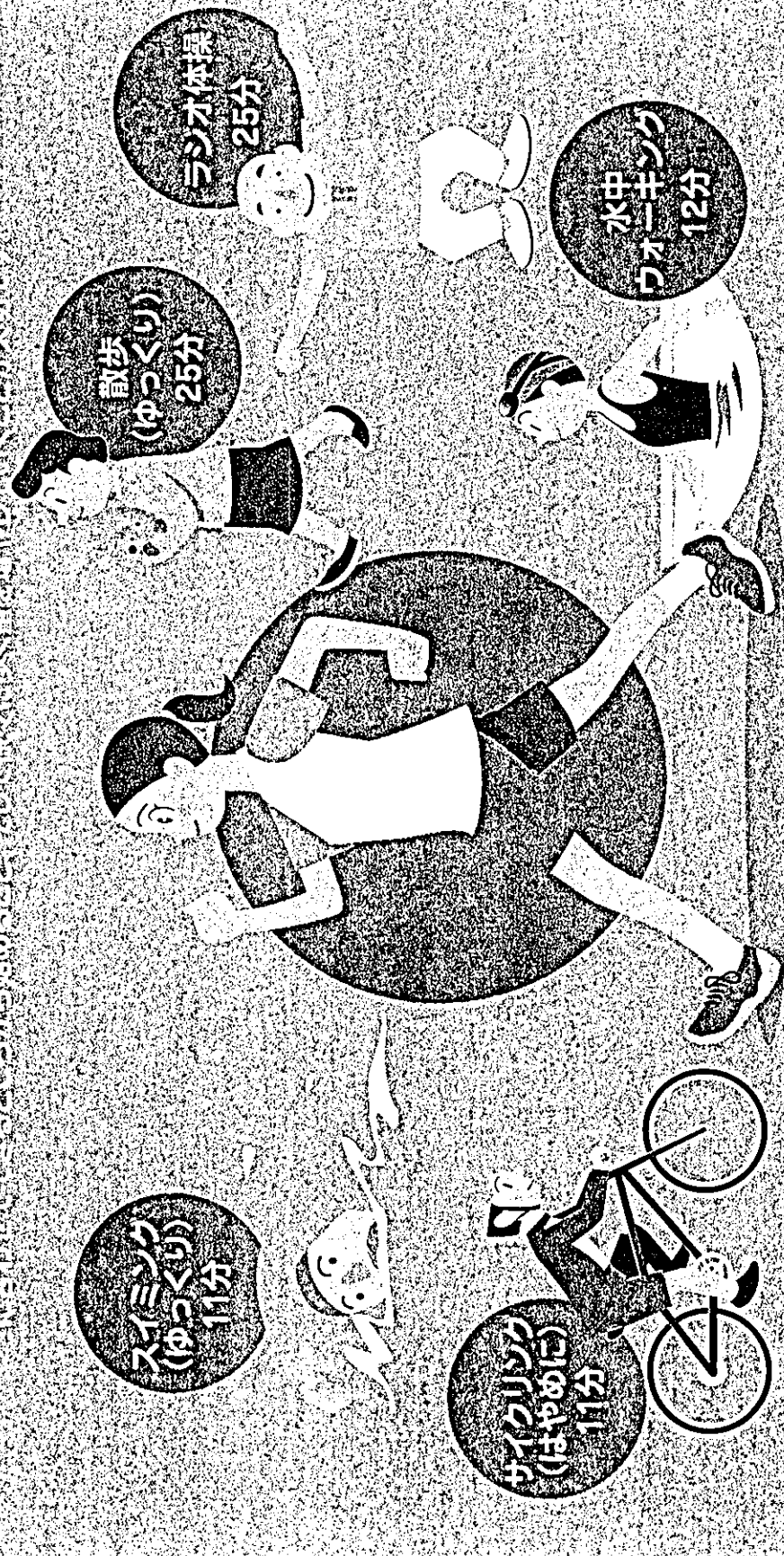
サイクリング
(はやめに)
11分

サイクリング
(はやめに)
11分

散歩
(ゆっくり)
25分

ラジオ体操
25分

水甲斐ウォーキング
12分



5. 15分のウォーキングとほぼ同じ運動量の身体活動

パネルの目的

ウォーキングにより消費されるエネルギー量をイメージして、どのくらい歩くのが、計画を立てる時の参考にする。

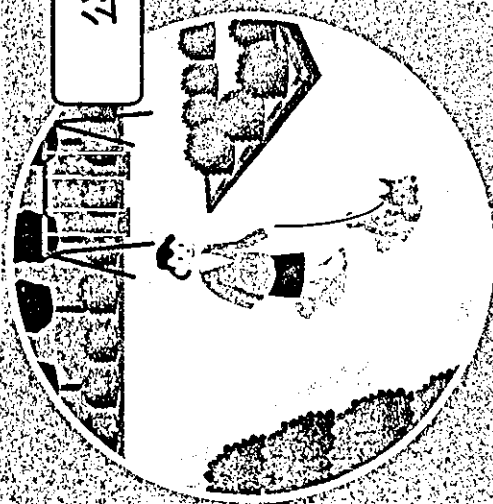
15分間のウォーキングではおおよそ80kcalが消費されます。

これとほぼ同じ運動量の身体活動は

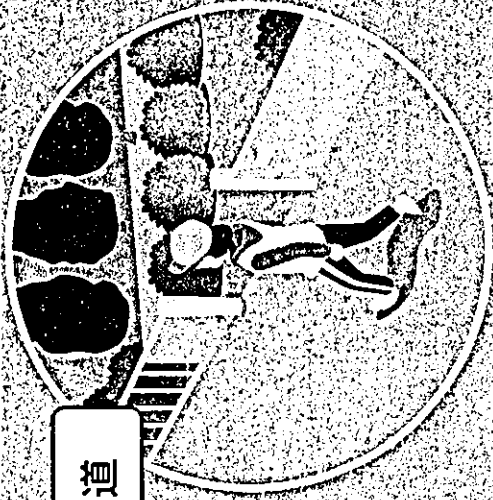
- ラジオ体操なら25分間
 - 散歩（ゆっくり）なら30分間
 - スイミング（ゆっくり）なら11分間
 - サイクリング（はやめに）なら10分間
 - 水中ウォーキングなら12分間
- です（運動のしかた、個人差によって数値は若干異なります）。

最終目標＝週3回から5回、1回30分以上を最終的な目標にすると良いでしょう。ただし、体力にあった計画を立てることが大切です。これからウォーキングをはじめめる人は体力に合わせてできるところから始めること。そして徐々に歩く量を増やしていくことが大切です。

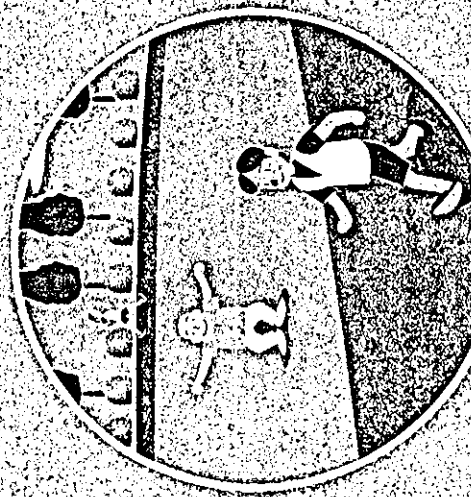
こんなところを歩いてみましょう



公園



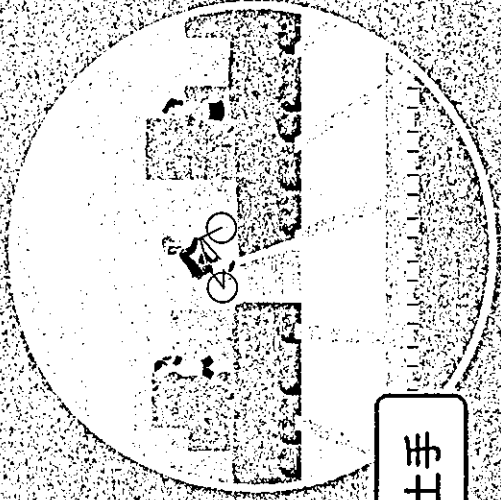
近所の道



グラウンド



スポーツジム



河原の土手

6. こんなところを歩いてみましょう

パネルの目的

自分がどこでウォーキングをするのか、自分にはどういう候補があるのかイメージをもってもらう。

これからウォーキングを始めるときは、いつ、どこで、どのくらい歩くのかを具体的に考えることが大切です。このパネルでは歩く場所の候補として、

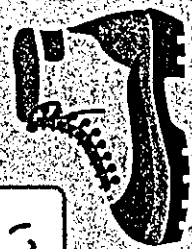
- 近所の道
- 公園 犬の散歩
- スポーツジム
- グラウンド
- 河原の土手

を紹介しました。

この他にも歩けそうなところがあったらあげてみてください。便利なところで、楽しんで歩けそうなところを選んでもらうことが大切です。

靴を選びましょう

靴の種類と違い



登山靴

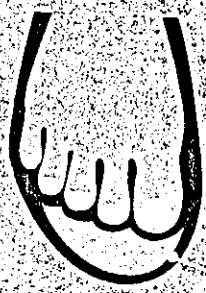


ウォーキングシューズ
スポーツ仕様、ビジネス仕様、
タウン仕様などさまざまな
種類があります



ランニングシューズ

選ぶポイント



- 足裏のアーチの位置
- 足裏のアーチの高さ
- 足裏のアーチの幅
- 足裏のアーチの形状



7. 靴を選びましょう

パネルの目的

ウォーキングに適した靴がある。適した靴をはくことで、ウォーキングが楽しく続けられる。

長く楽しく歩くためには適した靴を履くことが大切です。

ウォーキングに適さない靴を履くと、疲れやすい、足が痛くなるなどして、ウォーキングを中断するきっかけになってしまうこともあります。

ウォーキングを効果的に長く続けるためにもウォーキング専用シューズをおすすめします。最近ではビジネス仕様のものもあり、通勤に利用できます。

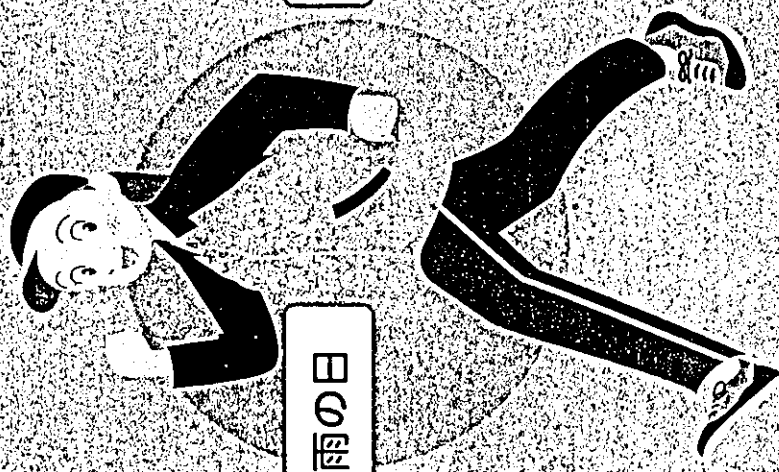
専用シューズならばパネル（左）のような特徴を満たしていますが、足の形は人それぞれです。

良い靴であることと、自分の足の形にあっては少し意味が違います。

メーカーとの相性などもあるようです。選ぶときには実際に靴を履いてみましょう。

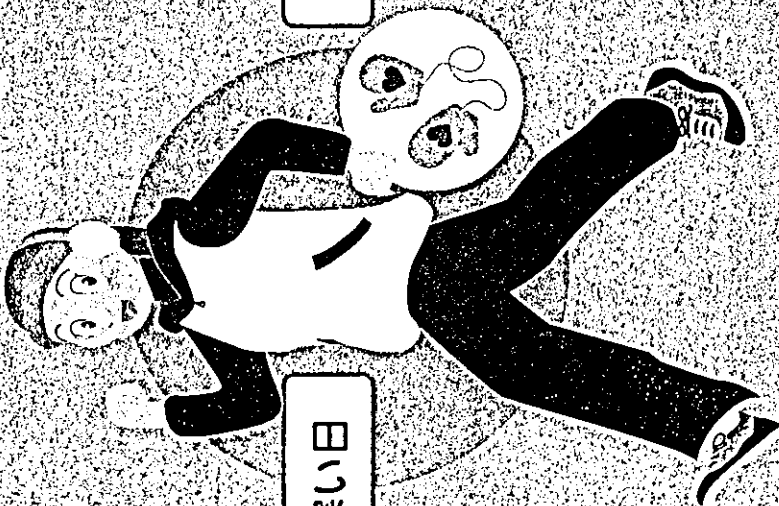
パネルにあるように、つま先の余裕、適度に固定された感じ、フィット感などをポイントにするとよいでしょう。最近では、百貨店や大型量販店の靴売り場、あるいはスポーツ専門店などにウォーキングシューズコーナーをよく見かけます。ウォーキングシューズ専門店も出てきています。こうした店では、何種類かを履き比べることができ、知識をもった店員がいることもあるので、はじめて購入する際には利用されることをおすすめします。

服装の選び方



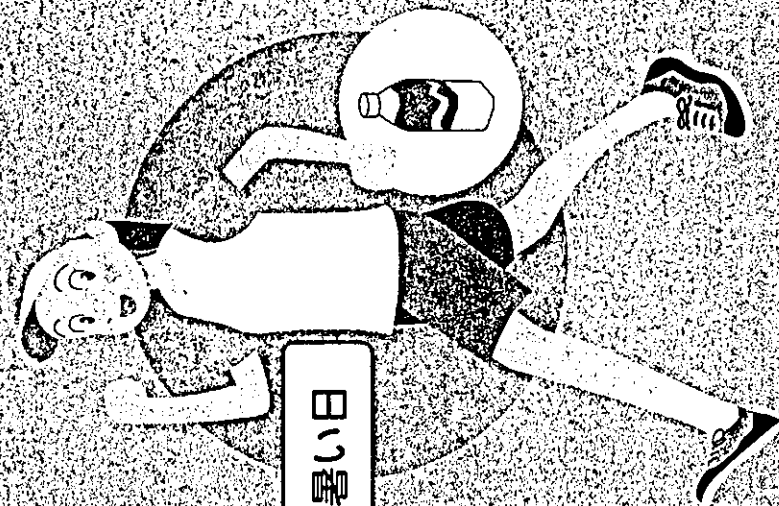
雨の日

蒸れにくい撥水加工のウエア。くつも撥水加工等、雨でも快適な専用シューズが売られています。



寒い日

歩き始めて暑くなったら調節できるよう、重ね着が基本です。



暑い日

汗をかくてもすぐに乾く速乾性の素材のウエア。脱水症を防ぐために、水筒または小銭を携帯しましょう。帽子、サングラス、日焼け止めクリーム、UVカット素材のウエアで紫外線対策も。

8. 服装の選び方

パネルの目的

ウォーキングに適した服装がある。適正な服装をすることで、ウォーキングが楽しく続けられる。

服装は動きやすいものであれば何でもかまいませんが、汗ばむ季節は、速乾性のある化繊混（ポリエステルやその他の新素材など）がおすすめ。綿100%のものは肌に張り付いて、冷えの原因になります。

① 雨の日 帽子はキャップがよい。動きやすいスポーツ用のレインウェア（ゴアテックスなど）で、蒸れにくい撥水加工のウェアがおすすめです。靴も撥水加工等、雨でも快適な専用シューズが売られています。

② 寒い日 歩き始めて暑くなったら調節できるように、重ね着をすることが基本です。頭、頸、耳、手などは寒さに弱い部分です。防寒対策をして楽しく歩きましょう。

③ 暑い日 汗をかいてもすぐに乾く速乾性の素材のウェア。脱水症を防ぐために、こまめに水分や電解質（塩分）を摂取するように気をつけましょう。発汗を促して、体の余分な熱を奪ってくれます。暑い日には1時間に1～2リットルの発汗が起こります。体重の3%（体重50kgの人で1.5kg）を超える水分を失うと、熱中症（暑さのために起こる障害の総称。重症のものに「熱射病」がある）を起こす危険があります。帽子、サングラス、日焼け止めクリーム、UVカット素材のウェアで紫外線対策にも心がけましょう。

このように気候に合わせてウェアを調整することはとても大切です。せっかくウォーキングを始めても暑くなったり、寒くなったりして、いやになってしまふことがあります。気候の変化に上手に対応するためにも、お気に入りのウェアで1年を通して快適にウォーキングを行うことが、ウォーキングを続けるコツの一つです。また、雨の季節などはウェアを洗濯しても乾きにくいことがあります。数着準備しておく、いつでも洗濯されたウェアで気持ちよく歩くことができるでしょう。