

[今月の目標] 1日 歩

提出:7/4(土)必着

切り取ってご使用ください。

日付	5/31(日)	6/1(月)	6/2(火)	6/3(水)	6/4(木)	6/5(金)	6/6(土)
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
日付	6/7(日)	6/8(月)	6/9(火)	6/10(水)	6/11(木)	6/12(金)	6/13(土)
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
日付	6/14(日)	6/15(月)	6/16(火)	6/17(水)	6/18(木)	6/19(金)	6/20(土)
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
日付	6/21(日)	6/22(月)	6/23(火)	6/24(水)	6/25(木)	6/26(金)	6/27(土)
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩行時間	分	分	分	分	分	分	分

6月27日(土)の記入が終わりましたら、本表送付前に以下の質問にお答えください。

■歩数を増やすコツは？

どのような活動に注意した時、いつ・どこで活動した時に歩数が増えましたか？

■気づいたことや変化(身体の変化や気分の変化、生活の変化)はありましたか？

■今月の目標は、どのくらい達成できたと思いますか？

(0%:達成できなかった~100%:達成できた)



----- %

STEP1から始めた人:STEP3「もっと速く歩こう」

STEP2から始めた人:STEP3「もっと速く歩こう」

STEP3から始めた人:STEP3「もっと速く歩こう」

郵便はがき

50円切手
を貼って
ください。

359-1165

所沢市堀之内135-1

早稲田大学フロンティアリサーチセンター 208

応用健康科学研究室

代表：竹中 晃二 行

切り取ってご使用ください。

エントリー No.

【今月の目標】1日 歩

日付	6/28(日)	6/29(月)	6/30(火)	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩行時間	分	分	分	分	分	分	分
日付	7/5(日)	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)	7/11(土)
歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
しっかり歩行時間	分	分	分	分	分	分	分

切り取ってご使用ください。

7月11日(土)の記入が終わりましたら、本表送付前に以下の質問にお答えください。

■歩数を増やすコツは？

どのような活動に注意した時、いつ・どこで活動した時に歩数が増えましたか？

■気づいたことや変化(身体の変化や気分の変化、生活の変化)はありましたか？

■今月の目標は、どのくらい達成できたと思いますか？

(0%:達成できなかった~100%:達成できた)



%

最後の2週間です。がんばりましょう！

50円切手
を貼って
ください。

359-1165

所沢市堀之内135-1

早稲田大学フロンティアリサーチセンター 208

応用健康科学研究室

代表：竹中 晃二 行

切り取ってご使用ください。

エントリー No.

12 安全にウォーキングを行うために

事前に主治医と相談

もし不安なことや持病がある場合は、医師などの専門家に相談してから始めましょう。



歩く前の体調チェック

身体の調子が悪い時に激しい運動をすると、さらに体調を悪化させてしまうことがあります。その日の体調をもとに、運動強度の調整や中止などを考えましょう。



動きやすく、気候に合わせた服装

服装は、気候に合ったもので、身体が自由に動けるものがよいでしょう。靴は膝や足の関節に負担のかからないスポーツシューズがお勧めです。汗ふきタオルやハンカチは、必ず持っていきましょ



準備運動・ストレッチを忘れずに

いきなりウォーキングを始めては身体に無理な負担をかけてしまいます。身体が無理なくスムーズに動けるように、そして終わった後は疲れを取るために軽い体操やストレッチを行いましょ



こまめに水分補給

脱水や熱中症状予防のためにも、のどが渴いたと感じていなくても、時間を決めてこまめに水分補給をしましょ



楽しむ工夫を

景色や音楽、ファッションを考えて歩きましょう。おしゃれなあなたが軽快に歩くとますます素敵になります。



■ ウォーキングのフォーム



スポーツシューズの例

ジョギングシューズやテニスシューズといったスポーツシューズが選んでいる。

かかとにはクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。



■ 準備体操・ストレッチの紹介

準備体操: 緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。



ストレッチング: 20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。



ポイント

- 1 呼吸は止めないようにしましょう。
- 2 20秒～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 3 痛いと感しない程度に適度に伸ばしましょう。
- 4 ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 5 反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。

厚生労働省「エクササイズガイド2006」より引用

13 こんな時どうしたら？



夏は暑いから嫌

ウォーキングの実施は、日中の暑い時間帯を避けたり、水中ウォーキングを行ったりして行いやすい条件を見つけていきましょう。逆に寒い日には、室内でできることを考えましょう。たとえば、家の中で階段昇降やストレッチをするなどです。



急な予定が入ってウォーキングができない

忙しくてウォーキングをする時間が取れない時は、入浴後にストレッチを試してみたり、少しだけ遠回りをして帰ってみたいかがですか。



空いた時間がない

空いた時間にウォーキングをするのではなく、ウォーキングをするために時間を空けてみましょう。あらかじめ手帳にウォーキングを行うスケジュールを書き込んでおくのも手です。



ウォーキングに飽きた

歩くルートを変えてみましょう。また、ウォーキング中心に考えるのではなくデジカメを持って景色の写真を撮るなど、他のことに意識をもって行うのもよいでしょう。また、音楽を聴きながらウォーキングするのもよいですね。





1回休んだからもう意味がない

決してそんなことはありません。習慣化できそうな時に中断してしまうことは誰にでも起こりうることです。現に、運動を長期間行っている人でも運動を中断してしまうことはよくあるそうです。もし、中断してしまったら早いうちにウォーキングを再開しましょう。いきなり、中断前と同じ量を行おうとしないで、無理しないでゆっくり戻していきましょう。また、事前に、中断してしまったらどうするかを事前に考えておくといよいでしょう。



中断してしまったあなたへ

このまま運動を行わなかった場合に、自分への恩恵と負担を考え直してください。次に、運動を再開した場合に自分への恩恵と負担を考え直してください。それらを紙に書いて自分にとってどちらがよいか考えてみましょう。また一から始めればよいのです。長い人生で考えれば、継続していることになります。

克服!

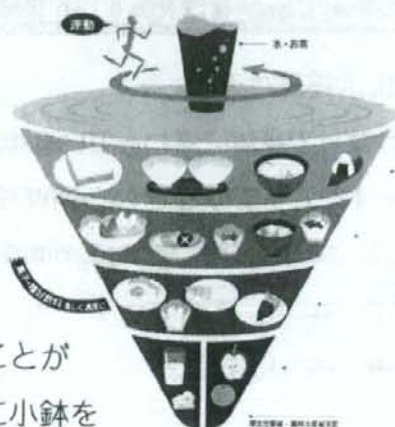


食事も大切!!

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

- 日ごろからバランスの取れた食事を心がけ、朝、昼、晩の3食を規則正しくとるようにしましょう。主食、主菜、副菜を主食：主菜：副菜 = 3：1：2 になるように心がけましょう。主食、主菜、副菜をそろえることができない時は、いつもの食事に小鉢を1品足すだけで栄養価は上がります。食べ過ぎず、腹8分目がお勧めです。



1日分

57 主食(ご飯、パン、麺)
220g(中量)の約2.5-4杯程度

56 副菜(肉、魚、卵、豆)
100gの約5杯程度

35 主菜(肉、魚、卵)
100g(中量)の約1.5杯程度

2 牛乳・乳製品
100g(中量)の約1.5杯程度

2 果物
100g(中量)の約2杯程度

厚生労働省「食事バランスガイド」より引用

- 運動を行うとビタミンが失われていきます。果物を食べたり、果汁100%のジュースを飲んだりして補うようにしましょう。



また、ウォーキング中に梅ぼしやレモンなどの柑橘系果物を食べると、梅ぼしや柑橘系果物の酸味の元である“クエン酸”は、気分を爽快にし、疲労回復や筋肉痛の予防に効果があるといわれています。



- 食後すぐと空腹時のウォーキングは、胃腸に負担をかけるのでやめたほうがよいでしょう。食後は、30分以上休憩しましょう。

健康づくりトピック

ストレス発散 !!

笑うことでストレス解消

笑う門には福来たる。

人は笑うだけで身体に備わっている免疫機能が30%ほどアップするという研究報告が



あります。笑うと副交感神経が刺激され、血行促進や緊張をほぐす効果もあります。笑顔でウォーキング、そして人とすれ違う際には笑ってあいさつしましょう。

香りでストレス解消

近年話題のアロマセラピーです。アロマオイルの香りを嗅ぐと、香りの分子が鼻から脳へ伝わります。脳へ伝わることにより、いろいろな生理反応や心理的反応が起ったり、生理機能の調整がされたりします。ウォーキングが終わり、シャワーの後に少しの香りを楽しみましょう。

ストレスにお勧めアロマ

- カモミール：気持ちをリラックスさせます
- ラベンダー：気持ちを落ち着かせます
- レモンバーム：気持ちを穏やかにして明るい気持ちになれます
- ローズ：神経の緊張を和らげ、明るくしてくれます
- オレンジ・スイート：緊張を和らげ、明るくしてくれます
- イランイラン：緊張をほぐし、リラックスさせます



音楽を聴いてストレス発散

脳波には、音楽を聴いて現れたり、リラックスした時、集中している時に出るα波と、瞑想した時に出るθ波があります。緊張している時やイライラしたストレス状態の時にはβ波が出ます。あなたの気持ちに合わせて好みの音楽を聴くだけでストレス解消になります。徐々にアップテンポの音楽に変えていき、気持ちを前向きにしていきましょう。ウォーキングには、軽快な音楽を聴きながらリズムよく歩きましょう。



寝てストレス発散

睡眠は脳を休ませるために必要です。一般的には眠っている間に記憶を固定させたり筋肉をリラックスさせたりする効果が知られています。睡眠時間の長短は、人によって違うので、長く寝ることがよいとは限りません。自分が気持ちよく起きられる睡眠時間を見つけましょう。ウォーキングを定期的に行えば、入眠も早くなり、しっかり眠れて疲れが取れやすくなります。



健康づくりトピック

自分のためだけでなく
家族のために禁煙 !!



- たばこの煙の中には、4,000種類の化学物質が含まれており、そのうちの2,000種類以上が有害物質です。そのため、心筋梗塞や肺癌の死亡率は、非喫煙者と比べるととても高くなっています。でも、わかっちゃいるけどやめられない。
- たばこは、吸っている人だけでなく周りにいる人にも受動喫煙という形で害を及ぼします。あなたは、お子さんや大切な人の前でたばこを吸っていませんか？その場合、あなただけでなく、大事な人に大きな害を与えることとなります。
- たばこにどのくらいのお金をかけているか考えたことがありますか？
現在、たばこは1箱おおよそ320円くらいです。1日に2箱吸うと仮定して計算してみると…

1年間 320円×2箱×365日 = 23万3600円

2年間 320円×2箱×730日 = 46万7200円

⋮

10年間 320円×2箱×3650日 = 233万6000円

となります。意外にお金がかかっていると思いませんか？禁煙することによってこのお金を自分の趣味や家族との旅行に使うことができます！

少しの決断、量を減らすことから始めましょう。

練馬区におけるウォーキング関連情報

- 練馬区保健所（ホームページ <http://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenjo/>）
練馬区メタボリックシンドローム撃退サイトのご案内
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenjo/metabo/metabo.html>
野菜レシピ集「野菜を1日350以上食べましょう」
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenjo/osirase/shokuji/recipe/index.html>
- 練馬区ウォーキング情報
ねりまの散歩道 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/shiryu/sanpo/>
武蔵野の路 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/shiryu/michi/>
練馬区お花見散歩 <http://nerima.rundings.jp/nerima/index.html>
練馬区観光協会 <http://www.nerima-kanko.jp/>
- 総合型地域スポーツクラブ（区立体育館を拠点としたスポーツクラブ）
SSC ホームページ <http://www.nerimassc.gr.jp>
- 練馬区の国民健康保険加入の方の特定健診について
http://www.city.nerima.tokyo.jp/kokuho_nenkin/tokuteikensin2004.pdf

通信ウォーキングプログラム スモールチェンジ



2009年4月初刊発行

早稲田大学応用健康科学研究室

代表：竹中 晃二
大場 ゆかり
上村 真美
鈴木 亜紀子

〒359-1165 埼玉県所沢市堀之内135-1

早稲田大学フロンティアリサーチセンター

電話：04-2947-6874（内線6708）

ホームページ：<http://takenaka-waseda.jp/>

本冊子は、「練馬区 - 早稲田大学 共同研究プロジェクト通信ウォーキングプログラム：スモールチェンジ」のために開発された資料です。本冊子の無断複写複製はお避けください。コピーの入手希望の方は、上記まで連絡ください。



**SMALL
CHANGE
2009**