

歩くことから始めよう

からだに負担をかけないウォーキング

監修 秋田大学大学院医学系研究科 整形外科学講座 教授

宮腰尚久先生

ウォーキングで健康に



身体活動量計も
ぜひ、
活用してね!

ウォーキングの効能

生活習慣病の予防

高脂血症・糖尿病・
高血圧などの予防

不眠の解消

免疫力アップ

老化防止
脳の活性化
認知症予防

シェイプアップ

肩こり・腰痛を
やわらげる

骨粗しょう症
の予防

冷え・むくみ
の解消

リラックス
ストレス解消

心肺機能を
高める

肥満予防
メタボ予防

足腰を
鍛える

ウォーキングは、ゆっくりとたくさんの酸素を体内に取り込む「有酸素運動」です。運動不足の人やお年寄りの方なども自分の体調にあわせて安全に手軽に楽しみながらマイペースでできます。

フレイル(虚弱、老化)予防やロコモ(運動器症候群)の改善にも効果的です。



編集発行: 美郷町教育委員会生涯学習課
美郷町役場福祉保健課

Tel.0187-84-4916
Tel.0187-84-4900

2023.3 作成

美郷町

適切な用具準備



帽子

適度なひさしのある帽子を着用するとよいです。夏場は熱中症予防や紫外線防止対策のため有効で、冬場は防寒対策になります。

ウェア

汗の吸収がよく、伸縮性があり動きやすい服装で、夏は通気性のよいもの、冬はウインドブレーカーなど防寒と保温に優れたものを着用しよう。

持ち物

持ち物がある場合はリュックサックやウエストバックなどに入れ、両手は空けておくようにしましょう。

- ・水分補給用の飲み物
- ・タオル ・救急用品 ・雨具 ・ストック



【夏場】 ・サングラス ・日焼け止めクリームなど



【冬場】 ・手袋 ・ネックウォーマー ・レッグウォーマーなど



夜のウォーキングでは

夜間には目立つ色や反射性のある衣服などを身につけよう!

防犯の観点からできれば数人で歩こう!

専用

足にあったウォーキングシューズ を選ぼう!

ウォーキングには、運動効率を高め、関節への負担を軽減してくれるウォーキング専用シューズがおすすめです。

軽くて通気性に優れたもの

足の幅や甲の高さがあるもの
かかとや土踏まず、足の甲が心地よくフィットしているもの

しっかりと衝撃を吸収するタイプ
※靴底の形状は歩く路面にあっているか

できれば靴紐タイプがおすすめ



つま先に余裕(1cm前後)があり、適度に曲がるもの

かかと部分はクッション性に優れ安定したもの
※クッション性の高いソールはウォーキングで疲労骨折を防ぐ¹⁾

1) Milgrom C, et al. Foot Ankle Int 22: 598-602, 2001

美郷町とヨネックス株式会社は包括連携協定を結んでいます

美郷町とさまざまな分野で連携を図り、スポーツ振興や健康増進などの事業を展開しているヨネックス株式会社は、「軽い・疲れにくい・ひざにやさしい」ウォーキングシューズを提供しています。



女性用：パワークッション LC103



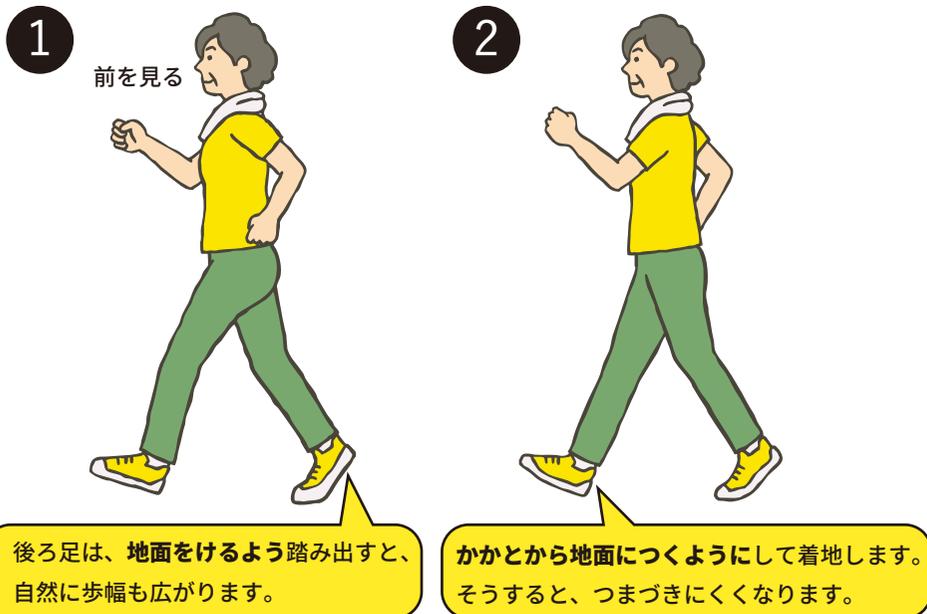
男性用：パワークッション MC103



ヨネックス独自のテクノロジーにより、普通に履いて歩くだけで、無理なく自然に歩幅を伸ばし運動効果を高めます。

※効果には個人差があります。

適切な歩き方



- ・前をみて、後ろ足は地面をけるように歩こう
- ・つま先を上げるようにして、かかとから着地して歩こう
- ・できる人は早歩き（中強度の運動）をしてみよう
- ・靴はしっかり履いて歩きましょう

高齢者は決して無理をしない

高齢の方は、健康維持とフレイルを予防することを目標に始めてみましょう。がんばりすぎて病気になっては意味がありません。くれぐれも無理は禁物です。

若い人も運動しましょう

厚生労働省の令和元年国民健康・栄養調査報告によると、運動習慣のある者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者）の割合で、20歳～64歳は19.6%、65歳以上は37.6%の結果となっています。若い人も運動習慣を見直してみませんか。



心筋梗塞や脳卒中などの病気が発生するおそれがあるので、早朝の血圧が安定しないときに、急激な運動をすることは避けましょう。

休息



ウォーキング中に疲労感を感じたら休息しましょう！

水分補給

人体の60～70%は水分で構成されています。ウォーキングで失われる水分をこまめにおぎない、熱中症予防を！

POINT 1

先んじて

運動前に



POINT 2

こまめに

1回にコップ半分程度(100ml)



POINT 3

糖分フリー

お茶か水
スポーツ飲料はスポーツなどで汗をたくさんかいた時に！

ウォーキング前後のストレッチ（準備運動）も忘れずに！

歩く前に自分の体調をストレッチしながらセルフチェックしよう！

歩いた後も疲れを明日に残さないためにストレッチ！



ウォーキング休止のサイン

次のサインは、からだが発している赤信号です。特にウォーキング中やその後での異常はすぐに医師に診てもらいましょう。

ウォーキングの前

熱っぽい、からだのだるい、下痢ぎみ、頭痛、アルコールが残っている、睡眠不足、めまい、吐き気、関節痛、前の疲れがとれていない、やる気が起きない、朝食を抜いた、血圧が高い、安静時脈拍が高い

ウォーキング中

胸が痛い、息切れがする、頭痛、めまい、吐き気、関節や筋肉が痛い、冷や汗、寒気、呼吸困難、動悸が激しい、足がもつれる、疲れがひどい

ウォーキングの後

10分以上過ぎても息切れがしたり脈が正常に戻らない、吐き気、嘔吐



美郷町健康ウォーキングコース

コースのご案内

全3コースをご紹介します。
安全に配慮しながら、無理せず
に、魅力いっぱいの美郷町巡り
で、こころも体も元気アップ!

1 薬樹の里コース

5-6P

2 清水の里コース

7-8P

3 すこやかコース

7-8P

天候が悪い場合は、
総合体育館リリオス内の
ウォーキングコース(1周200m)
を利用しよう



1 薬樹の里コース

内周コース 約400m

外周コース 約900m

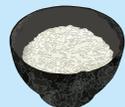
外周コースを3周(2,700m)した場合(時間約30分)

男性

消費カロリー：ごはん茶碗1/2膳/約150kcal

歩数の目安：3,480歩

(身長170cm 体重70kgで計算)



女性

消費カロリー：プリン1個/約120kcal

歩数の目安：4,350歩

(身長155cm 体重58kgで計算)



※食品の大きさにより若干の誤差があります



様々な薬樹が植えられて
おり、その効能も表示されて
います。木々に癒されながら
ウォーキングができます。



住民活動センター



トイレパークつか

薬樹の里コース
薬樹を見ながら歩こう

外周コース

歩道を使うときは、
十分注意しましょう

薬樹の森
健康公園

内周コース

屋内
スポーツ館

歴史民俗資料館

宮腰先生からのアドバイス

ウォーキングは、有酸素運動を行うための代表的な運動法で、皆さんの
身体と心の健康を保つために役立ちます。有酸素運動は、三日坊主になら
ずに、習慣化することが大切です。はじめは無理せずに、楽に続けられる
距離を歩きましょう。翌日に疲れを残してしまう運動は、頑張りすぎです。

また、ご自分が転びやすいと思っている人は、ウォーキング中の転倒に
十分に注意しましょう。ウォーキングで怪我をしては何にもなりません。転
倒予防には、両手に杖やスキーのストックを持って歩くことをお勧めします。



宮腰尚久先生のプロフィール

1965年生まれ。秋田大学医学部卒業
同大学大学院医学研究科博士課程修了
医学博士

1998年から2000年、米国ロマリング大学
筋骨格疾患センター博士研究員

現在は、秋田大学大学院医学系研究科
整形外科科学講座教授

2 清水の里コース

寺町コース 約1,800m
(時間約20分)

男性 消費カロリー：バナナ1本／約100kcal
歩数の目安：2,370歩

女性 消費カロリー：マーガリン入りロールパン1/2個／約85kcal
歩数の目安：2,970歩

清水コース 約2,700m
(時間約30分)

男性 消費カロリー：ごはん茶碗1/2膳／約150kcal
歩数の目安：3,570歩

女性 消費カロリー：食パン(8枚切り)
1枚／約125kcal
歩数の目安：4,470歩

※男性：身長170cm 体重70kgで計算
※女性：身長155cm 体重58kgで計算

※食品の大きさにより若干の誤差があります

豊かな清水と
朝夕に荘厳な鐘の音が聞こえる
お寺。歴史と文化を感じさせる2
つの魅力が詰まったコースです。



道路や歩道を使うときは、十分注意しましょう



3 すこやかコース

内周コース 約400m

外周コース 約840m

外周コースを3周(2,520m)した場合(時間約30分)

男性 消費カロリー：ごはん茶碗1/2膳／約150kcal
歩数の目安：3,360歩
(身長170cm 体重70kgで計算)

女性 消費カロリー：プリン1個／約120kcal
歩数の目安：4,200歩
(身長155cm 体重58kgで計算)

※食品の大きさにより若干の誤差があります

広がる田園に、四季の移ろい
や風の香りを感じるコースとなっ
ています。疲れたら、帰りに総
合体育館リリオスに寄り、休憩
することもできます。



道路や歩道を使うときは、十分注意しましょう



ウォーキングを楽しく続けるために…

運動が長続きしない原因は、「刺激がなくなること」「何らかの理由で中断してしまうこと」。この2大原因を克服するためのコツをご紹介します。

1 無理せず休むときは休む

気分が乗らないときは思い切って休む。これも継続の秘訣です。



2 目標を決めて歩く

目標を決めてウォーキングのレベルアップを図ると刺激になります。

例えば、ウォーキングから始めて3ヶ月後の10km マラソンをめざすなど…。まずは、達成可能な目標からはじめてみよう。



3 ときどきコースを変える

少し遠くの公園や河川敷など緑豊かな場所に行ったりして気分を変えてみよう。

見慣れたはずの町内でも別のコースを歩いてみると新たな発見があったりします。



4 一緒に楽しめる仲間をつくる

家族や友人など、歩く仲間をつくとウォーキングの世界が広がります。

美郷町が主催するウォーキングイベントもあるので参加してみるのもいいね。



5 歩いた成果を記録する

歩数計などで毎日の歩数を知る。1日の目標を決めたり、月ごとに歩いた歩数を合計するなど記録してみよう。



美郷町では「中強度」の運動を推奨しています！

早歩きなどが、健康によい「中強度」の動きに当てはまりますが、自分の歩き方や普段の活動が、本当に中強度の動きなのか判断するのは難しいですね。

そんな方におすすめなのが、**身体活動量計**です！

「中強度」の動きについては次のページに詳しく記載しています！

【身体活動量計で分かること】

- ・ 中強度時間
- ・ 歩数
- ・ 歩行距離
- ・ 消費カロリー
- ・ 総消費カロリー

無料で貸し出しをしています！



身体活動量計

健康づくりの第一歩に！

ポケットに入れられるので、誰でも身に付けて使用することができます。定期的に機器の記録を収集し、結果用紙をそれぞれにお返しします。ぜひ、ご活用ください！

問合せ：福祉保健課 健康対策班 ☎84-4900

本パンフレットはあくまでも目安となるものです。ウォーキングを通してセルフケアに取り組み、自分にあったウォーキングライフを楽しみましょう。

メッツ健康法で長寿遺伝子のスイッチオン!

運動も“ほどほど”が大事

健康のためには、「毎日1万歩を歩かなくてはならない!」などと思いませんか?
実は、きつい運動は疲れが溜まり、免疫力が落ちるなど健康を害する可能性があります。健康には楽過ぎでもなく、きつ過ぎでもない、“ほどほど”の「中強度」と言われる動きが効果的と言われています。

「中強度」って、どんな動き?

代表的な中強度の動きは早歩きです。

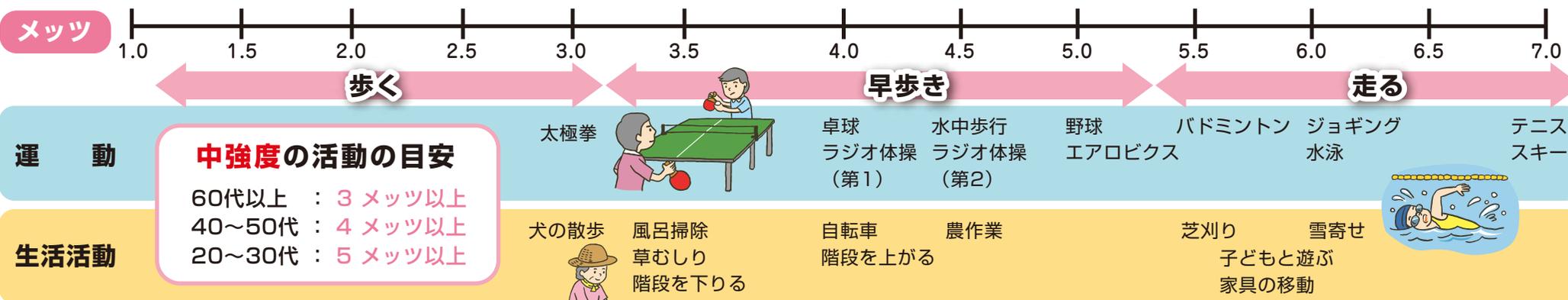
無理のない
範囲で行おう!

その速さは、“歌は歌えないけれど、人と会話ができる程度”が目安と言われています。そして、今の歩幅より **+10 cm歩幅を増やして歩く**と、中強度の動きに近づきます。



また、**運動の強さは「メッツ」**という単位で表され、1メッツが安静にしている時です。3メッツは、安静時の3倍代謝をしている活動になります。健康によい「中強度」の活動は**3~6メッツ**に相当します。幅があるのは、年齢によって体力が違うためです。

もちろん、早歩きだけではなく**日常生活で行っている活動**も立派な「中強度」の活動になります。



病気を防ぐ歩き方があります

1日**8,000歩**歩き、そのうち**中強度の活動を20分**行くと、多くの病気を予防する効果があります。8,000歩も中強度20分も、連続して行う必要はありません。こまめに動いて**1日の合計**で達成できれば大丈夫です。これを達成するために、おすすめしたいのが**ウォーキング**です。

歩数(歩)	中強度の時間(分)	予防できる病気
2,000	0	寝たきり
4,000	5	うつ病
5,000	7.5	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000	15	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
◎ 8,000	20	高血圧、糖尿病、脂質異常、 メタボリックシンドローム(75歳以上)
10,000	30	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000	40	肥満

出典：東京都健康長寿医療センター研究所 医学博士 青柳幸利「中之条研究」

このページは、町で推奨しているメッツ健康法の提唱者である東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利先生のご協力を得て作成しました。

1日8,000歩・中強度20分
を目指し、長寿遺伝子の
スイッチを入れよう!



記録をつけよう

1 日の終わりにその日を振り返ってウォーキング日記をつけてみるのもいいですよ。「どんなコースを歩いたか」「体調はどうだったか」など記録しましょう。同じコースを歩いても季節によって風景が変わり楽しめますよ。

年 月 ウォーキング記録表					
日	歩いた場所	気づいたこと	時間	距離(歩数)	累計
1			分 秒		
2			分 秒		
3			分 秒		
4			分 秒		
5			分 秒		
6			分 秒		
7			分 秒		
8			分 秒		
9			分 秒		
10			分 秒		
11			分 秒		
12			分 秒		
13			分 秒		
14			分 秒		
15			分 秒		

16			分 秒		
17			分 秒		
18			分 秒		
19			分 秒		
20			分 秒		
21			分 秒		
22			分 秒		
23			分 秒		
24			分 秒		
25			分 秒		
26			分 秒		
27			分 秒		
28			分 秒		
29			分 秒		
30			分 秒		
31			分 秒		

メモ

今月の歩行距離 (歩数)

※記録表はコピーして使用ください。