

# 砧健康づくり ウォーキングマップ ②

## 【成城地区版】

### 「みどりの住宅街と国分寺崖線」を

# ある 砧 歩きぬた

「歩きぬた」とは、砧地域健康づくり行動計画の重点プロジェクトです。このマップは、区民が中心になり企画、作成しました。「車より歩いてみよう わがきぬた」を合言葉に、自分のペースで歩いてみましょう。

編集・発行

平成 25 年 10 月

成城地区・喜多見地区健康マップ編集委員会

世田谷区砧総合支所健康づくり課

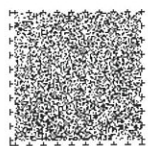
電話 03-3483-3161

FAX 03-3483-3167

令和 2 年 4 月一部改定



※音声コードがついています。専用の装置で読み取り、音声で聞くことができます。



## 知っていますか？ 歩くことの効果

- 足腰の筋肉を使うことで筋力アップし、さらに大脳も刺激され老化を防ぐ。
- 血液の流れが良くなり、新陳代謝が高まり、高血圧を予防。
- 脂肪が燃えるため肥満を予防。
- 善玉コレステロールが増え、動脈硬化を予防。
- 免疫力や抵抗力が増え、生活習慣病や感染症を予防。
- 骨が丈夫になり、骨粗しょう症を予防。
- ほどよい気分転換で、ストレス解消に役立つ。

## いつもの生活にプラス1,000歩！

歩行時間にして約10分。これが、1,000歩。距離にすると700～800メートルになります。歩くことは、日常で気軽にできる運動の一つです。いつもの通勤・通学やお買い物のついでに、ほんの10分余裕をつかって体を動かしてみましょう。

## 「気楽に楽しく」で活動量アップ

いつもよりちょっとだけ多めに体を動かしてみませんか。5分だけ、ひと仕事分、少し早歩きで・・・など、いつもより少し多めに体を動かしてみると、「楽しかった」「すっきりした」など気持ちの面にもプラスの効果があります。まずは、自分が楽しめることから、無理せず、気楽に、続けてみましょう。



## さあ、ウォーキングを始めよう！

### ●ウォーキングの持ち物・服装

- ・「帽子」「飲み物」は忘れずに。
- ・動きやすい服装で。
- ・靴はスニーカーやウォーキングシューズがおすすめ。
- ・緊急連絡先を書いたメモなどを携帯する。（途中でケガや気分が悪くなった時のため）

### ●ウォーキングをする時の注意

- ・ウォーキング前後、ウォーキング中にも小まめに水分補給をしましょう。
- ・ケガをしないよう、十分に準備体操（ストレッチ）を行ってから歩きましょう。
- ・道の真ん中を歩かず、原則右側通行で歩きましょう。
- ・自動車やバイク、自転車には細心の注意を払いましょう。
- ・体調に合わせて無理せずに、楽しく続けましょう。

### ●ウォーキングの姿勢



## 私のマイコース

★歩いたコースや訪れた場所・感想などを入れてみましょう。



## 体格指数BMIで健康体重チェック！

体重は健康のバロメーターです。自分の適正体重を確認してみましょう。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

《BMIによる判定》	日本人の食事摂取基準(2020年版)		
	やせ	ふつう	肥満
18～49歳	18.5未満	18.5～24.9	25以上
50～64歳	20.0未満	20.0～24.9	25以上
65歳～	21.5未満	21.5～24.9	25以上

BMI (Body Mass Index : 体格指数)

## 「歩く」ことによる消費エネルギー量は？

(あなたの体重) (歩いた時間) (消費エネルギー量)

$$\text{kg} \times 3 \times \text{時間} \times 1.05 = \text{kcal}$$

(※メッツ：安静時を1とした、運動の強度を示したもの)

例：60kgの人が30分歩いた場合  
 $60\text{kg} \times 3 \times 0.5 \text{時間} \times 1.05 = 95\text{kcal}$

※メッツ：普通歩行(67m/分)で歩いた場合は3メッツ  
 速歩(95-100m/分)で歩いた場合は4メッツ

### 仙川と桜コースを歩いた場合

2.3km (所要時間 35分) ⇨ 3,500歩  
 体重 50kg の人の場合  
 ⇨消費エネルギー量は約 90kcal



1.2本に相当します

◇各コースを歩いた場合の消費エネルギー量をバナナを食べた場合で表しました。バランスよくしっかり食べて、食べた分だけ体を動かしてエネルギーを消費しましょう。

## 「坂道のある」成城…歩き方のポイント！

ウォーキングに慣れてきたら、負荷を高めたウォーキングを試すのも良いかもしれません。その方法が坂道ウォーキングです。しかし、平地より心肺機能や筋肉などに大きな負荷を与えるので、無理は禁物です。

★**上り坂** 歩幅を狭くして、歩数を増やすように歩きます。腕をしっかり振ることで体が軽く感じられます。

★**下り坂** 歩幅を狭くして、歩数を増やすように歩きます。膝を大きめに曲げて、重心を低く保つようにします。下り坂は膝や足首に負担がかかりやすいので無理は禁物です。

★朝露、夜露、雨、雪の日は滑りやすいので、注意しましょう。