

こんにちは(^)毎日暑い日が続きますが、皆さん体調崩したりしていませんか？  
 この時期の体調不良の原因の一つが「運動不足」。冷房のかかった部屋でジッとしたり  
 しませんか？かといって急な運動は体に悪いので…今回はウォーキングのススメを特集  
 してみたいと思います(^)

**夏休みの健康づくりに！！**

## 今流行の「ウォーキング」を知ろう！

近年、都内では、皇居周りでウォーキングやジョギングをしている方が多く、そのラン  
 ニング（ウォーキング）スポットではランニングシューズやウォーキングシューズの出  
 店（でみせ）が出ているそうです！でも…反面、突然ウォーキングを始め、怪我や故障  
 といったトラブルが報告されていますので注意が必要です。



### 様々な種類があるウォーキングと消費カロリー

「ウォーキング」と一言でいっても様々な種類や方法があり  
 ます。大きく分けると「ダイエットや健康維持増進」と、「た  
 だのウォーキング」の2つに分けることができ、目的別にウォー  
 キングを分類しています。下記にその例を記載します。

#### ■エクササイズ・スポーツウォーキング（体力向上運動）

心肺機能、筋肉量の向上、体重減少などを目的とする。  
 180kcal（ごはん軽く一杯程度）を消費目的にする場合  
 早足で30分実施し、3.6kmを歩く

#### ■健康ウォーキング（健康維持運動）

積極的な健康維持のためのウォーキング。  
 115kcal（8枚切り食パン1枚程度）を消費目的にする場  
 ちよっと早足で30分実施し、3kmを歩く

#### ■デイリーウォーキング（日常簡易運動）

日常の買い物やお散歩など。日常動作としてのウォー  
 キング。  
 86kcal（バナナ1本程度）を消費目的にする場合歩くス  
 ピードを少し早くして0分実施し、2kmを歩く

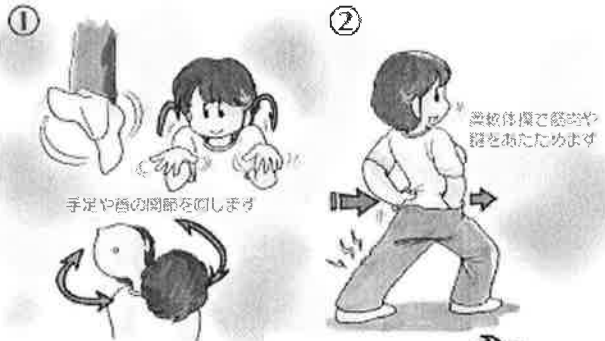
現代人は時間に追われ、身体を積極的に動かす機会が少ないため、運動不足が原因となる  
 生活習慣病などの問題が大きく取り上げられています。時間のない人にこそ、日常動作で  
 ある「ウォーキング」を生活の中に積極的に取り入れ、健康の維持増進に役立ててみては  
 いかがでしょうか？ 体の状態は、人それぞれ異なります。健康維持・増進など個人の目  
 標にあわせて、無理ない範囲でウォーキングをスタートしましょう。長く継続することこ  
 そが、一番大切なポイントです。

# 気をつけて下さい！ウォーキングの注意点

今更ながらですが声を大にして言わせて下さい！ダイエットとしてのウォーキングは、れっきとした「スポーツ」です！従って、正しく行わなければトラブルも生じ、回避するためには、様々な注意点もあります。楽しく継続するためのポイントとでもいうべきものですので、簡単なことばかり。ウォーキングを行う際に、ちょっとした心掛けでトラブルが回避できますよ。下記にあげたトラブルをご参考に、貴女にあったペースでウォーキングを続けることにお役立て下さい！

## 注意点

- 当日の体調を留意  
体調不良の際には、思い切ってお休みすることも大切
- 十分なストレッチ  
下半身のストレッチを重点的に行うと筋肉の柔軟性が増し、効果的にウォーキングが出来ます。
- 水分補給  
のどが渴いたと感じる前に、水分補給を行いましょう。
- くつずれや水ぶくれなど  
身体に痛みが生じたら、中止は鉄則です。
- バスタイムケア  
一日の終わりのバスタイム時に筋肉をほぐしましょう。
- 汗をふき、着替える  
エクササイズウォーキングの後には、汗をふき、着替えましょう。



近年中高年の方にも大変人気のウォーキング。早朝や夕方に行う方も多くなっており、交通事故も多く報告されています。薄暗い中でのウォーキングは大変危険ですので、安全帯や目立つ色の服装でウォーキングにお出かけ下さい！

## 編集後記

近年、『ゲリラ豪雨』という言葉が良く聞かれるようになりましたね。しかしこの言葉、文献上は1970年代以前には既に使用されていた言葉でした。(ちなみにゲリラ豪雨は気象庁の予報用語ではありません) 局地的に1時間に100mmを超える「予測不可能な雨」を『ゲリラ豪雨』と呼ぶのが正しい使い方なのですが、1970年代にはアメダス観測網の整備によって「予測可能」になったため厳密には『ゲリラ豪雨』とはいわないそうです。何にせよ、天災は突然訪れるもの。日頃からしっかりと準備しておきたいものですね。(太)

## 今月のお知らせ



<ブログ>  
2代目のヒトリゴト

<http://ameblo.jp/seisho-const/>

ホームページには新築・リフォームなどのお役立ち情報がたくさん！ぜひアクセスを！！

ネクストホーム 水戸

検索

SWI法 水戸

検索