

★ウォーキング前後にはストレッチと水分補給を★

★ストレッチは、無理せず息をゆっくりと吐きながら★

息をゆっくり吐きながら、筋肉をゆっくり伸ばします。反動をつけず、気持ちがいいな～と感じる程度で10～20秒静止します。

①体側のばし

両腕を頭の上で組み、背筋を伸ばし、上体を右側に倒します。左右行いましょう。



息を吐きながらゆっくりと

②足背面のストレッチ

片膝を立て、反対の足を伸ばし、体を前にゆっくり曲げます。左右行いましょう。



ムリなくゆっくりと

③太もも前面のストレッチ

両手を後について片方の足の膝を折り、かかとをお尻の横につけます。左右行いましょう。



10～20秒静止して次へ！

④股関節のストレッチ

足の裏を左右くっつけて座り、背中をまげないようにして、上体をゆっくり前に倒します。



ゆっくり
ゆっくり

⑤ふくらはぎ伸ばし

足を前後に開き、後ろの足のつま先を前に向けて、体重を前足にかけます。左右行いましょう。



うしろ足のかかとが浮かないように

⑥足首をほぐす

つま先を立てて、足首をゆっくり大きく回します。左右行いましょう。



くりくり



長続きのコツは、ニコニコペースで楽しく無理のない時間帯を選び、安全を心がけましょう。汗がじわっと出て、少し息が弾むぐらいの早歩きがオススメです。水分は水筒などを持参し、開始前と途中、何度もこまめに補給しましょう。体調不良(下痢・嘔吐・発熱・血圧がいつもより高め・かぜ症状・不眠・体の痛み)の時は、ウォーキングは中止しましょう。

日差しの強い日は、帽子を携帯し、寒い日は暖かい服装にしましょう。交通事故防止のため、目立つ服装や夜間は反射タスキなどを利用しましょう。



★ニコニコペースの簡単チェック方法★

下の表は、年代別ニコニコペースの脈拍数最大値です。ウォーキング中に立ち止まり、素早く時計を見ながら15秒間、手首の親指側にある脈を数えましょう。4倍すると1分間の心拍数がわかり、適度な運動状態をチェックすることができます。ただし、不整脈や高血圧の治療中の方は脈が取りにくいので、「きついな」と思ったらペースをおとしましょう。

1分間当たりの脈拍数の目安

★開始前に100拍以上の時は中止しましょう。

強度の感じ方 (Borg Scale)	評価	60歳代	50歳代	40歳代	30歳代	20歳代
きつい～かなりきつい	×	135拍	145拍	150拍	165拍	170拍
ややきつい	○	125拍	135拍	140拍	145拍	150拍
楽である	○	120拍	125拍	130拍	135拍	135拍

