

ふれあい楽しい ウォーキングin香椎東

ウォーキングの効果

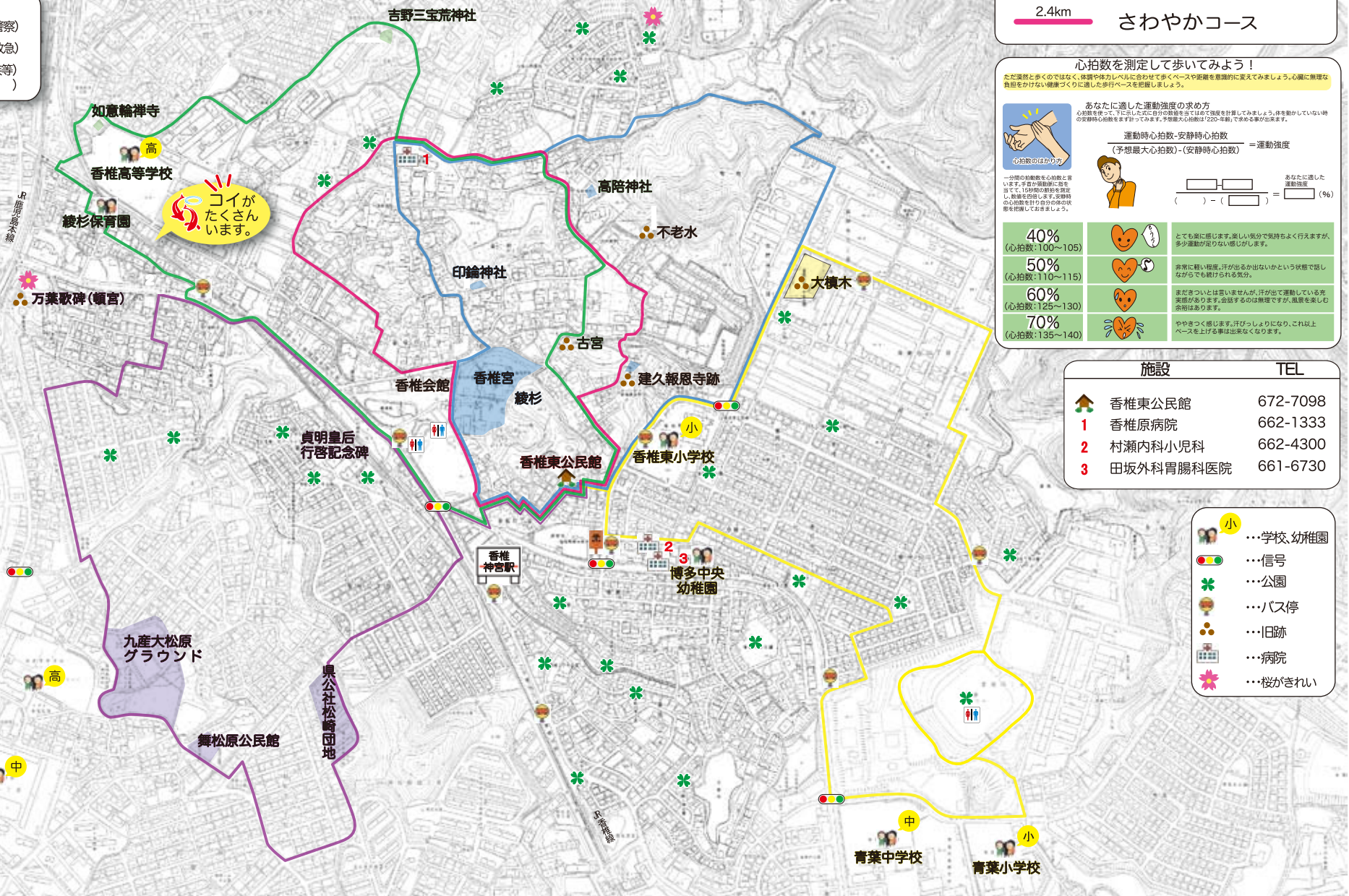
ウォーキングは体内に酸素を取り込み、糖質や脂肪を燃焼させる有酸素運動の一つです。余計な体脂肪を減らしたり、心肺機能を高めるといった効果があります。

- 高血圧を抑える
- 骨粗しょう症を防ぐ
- 老化を防ぐ
- 糖尿病を防ぐ
- 高脂血症を防ぐ
- 便秘の解消
- 肥満を防ぐ
- ストレス解消



緊急の連絡先

身の危険を感じたら…110番(警察)
体に異変を感じたら…119番(救急)
緊急時に連絡したいところ(家族等)
…()



コイがたくさんいます。

- 3.5km 参道南コース
- 3.5km 香椎史跡コース
- 2.8km おいの山香椎宮コース
- 3.8km 青葉公園周遊コース
- 2.4km さわやかコース

心拍数を測定して歩いてみよう！
ただ歩き歩くのではなく、体質や体力レベルに合わせて歩くペースや距離を意識的に変えてみましょう。心臓に無理な負担をかけない健康づくりのために歩いたペースを把握しましょう。

あなたに適した運動強度の求め方
心拍数を使って、下記に示した式に自分の数値を当てはめて強度を計算してみましょう。体を動かしていない時の安静時の心拍数を基準として求め、予備率から心拍数の20%を引いて、求めるべき心拍数を算出します。

運動時心拍数 - 安静時心拍数 = 運動強度
(予想最大心拍数) - (安静時心拍数) = () %

一分間の歩数を心拍数と算出します。予備率(運動強度)に当てはめて、1分間の歩数を算出します。歩数を算出します。安静時の心拍数を自分の体の状態を算出します。

40% (心拍数:100~105)		とても楽に感じます。涼しい気分で気持ちよく行きますが、多少運動が足りない感じがします。
50% (心拍数:110~115)		非常に軽い程度。汗が出るか出ないかという状態ですが、楽に続けられる気分。
60% (心拍数:125~130)		まだきついとは言いませんが、汗が出て運動している充実感があります。会話するのは無理ですが、風景を楽しむ余裕があります。
70% (心拍数:135~140)		ややきつく感じます。汗びっしょりになり、これ以上ペースを上げる事は出来なくなります。

施設	TEL
香椎東公民館	672-7098
1 香椎原病院	662-1333
2 村瀬内科小児科	662-4300
3 田坂外科胃腸科医院	661-6730

- 小 …学校、幼稚園
- …信号
- …公園
- …バス停
- …旧跡
- …病院
- …桜がきれい