

6 年代別の歩く注意点

軽運動である「歩く」ことは、誰でも気軽にできるのが特徴です。しかし年代別で気を付けることもあります。身体の年齢に応じた運動を行って負担をかけないように心掛けましょう。

チェックリスト

- 自分の年齢にあった運動強度を行っていますか？
- 心拍数を測って歩いたことはありますか？
- 季節に応じた服装や装備をしていますか？
- 季節ごとの病気やけがを知っていますか？

年代別の最適なウォーキング強度を知る

からだにどの程度の負荷を与えるかを「運動強度」と呼びます。ウォーキングを通じて「生活習慣病」の予防をするには「ややきつい」と感じる程度がいいでしょう。

持久力運動を効果的に行うために使用する「目標心拍数」です。下の計算式をもちいて最適な運動強度で歩きましょう。

$$(220 - \text{年齢}) \times 0.6 \sim 0.75 = \text{目標心拍数}$$

運動中の心拍数を測定し、算出した範囲内に心拍数をおさめるように運動強度を調整します。心拍モニター等を利用すると簡単に性格な心拍数を測定できます。

人差し指、中指、薬指の3本を、手首の内側、10秒間脈拍を数えます。1分間の心拍数はその数を6倍します。

mizuno 公式HP 黒田恵美子先生のウォーキングのススメより
(http://www.mizuno.jp/walking/learn/teacher_kuroda/)

年齢	持久力運動中に望ましい心拍数
40代	108～135拍
50代	102～128拍
60代	96～120拍
70代	90～113拍
80代	84～105拍



<ワンポイントアドバイス>



* 季節ごとの注意点

ウォーキングは一年中いつでもできる運動ですが、季節によって注意しなければならないことがあります。

以下に春夏秋冬ごとにまとめた表を見て楽しく歩きましょう。

※寒暖の差が激しい日々！
日によって暑かったり寒かったりするので、天気予報をしっかりチェック！意外と汗をかくかも！？

※脱水症状が起きやすい！
こまめに水分補給をし、日陰で休憩をすることが大事です。朝や夜など涼しいときに歩くのもおすすめ。

春夏秋冬

※寒さ対策はしっかりと！
筋肉がかたくなりやすいので、ストレッチを入念にし、帽子や手袋の寒さ対策をして歩きましょう。

※最適な季節です！
暑いダルさはなくなりますが、日が短くなりますので、夜道には気を付けましょう。