

ウォーキング前後の健康チェック

<健康チェック>

ウォーキング前後に自分の体調がよいかどうかをチェックするようにしましょう。
手軽で簡単なのは脈拍を計る方法です。運動を始めると心拍機能が高まり、酸素摂取量が増えます。
運動中の酸素摂取量は脈拍数にほぼ比例するため、ウォーキングを安全に行うため

<脈拍の計り方>

ウォーキングの前に、手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒間計ります。その数値を6倍すると手際よくチェックできます。

ウォーキングの終了後にも計り、どれだけ脈拍数が変化するかを把握するようにしてください。

★ウォーキング前の脈拍数の目安

一般成人		高齢者
男性	65回～75回/分	60回～70回/分
女性	70回～80回/分	

★目標脈拍数の求め方

運動強度を最大脈拍数の60%に目標設定した場合

最大脈拍数 = 220 - 年齢



●運動強度とは

運動中または運動直後の脈拍数の、最大脈拍数に対する割合をいいます。一般的には最大脈拍数の60%くらいの運動強度が健康づくりに適しているといわれています。

●最大脈拍数とは

心臓がドキドキして、もうこれ以上強い運動はできないという限界のときの脈拍数をいいます。

<ウォーキング前後のストレッチ>

- ・歩く前には必ず最低5分は準備体操を！
- ・歩いた後も最低5分の整理体操を！

