

こんにちは！ 健康運動指導士です

～夏のウォーキング メリットと注意点～

ウォーキングは、生活習慣病予防や介護予防、こころの健康にも役立つ手軽な有酸素運動です。



「でも、これからの暑い時期に歩くのはどうなの？」とされている方のために、夏だからこそそのウォーキングのメリットや注意点をご紹介します。

●「夏のウォーキング」メリット

1) 夏バテの予防・解消

適度に汗をかくウォーキングは、自律神経を活発化させ、汗せんの働きを正常にし、夏バテを予防・解消します。

2) 睡眠の質の向上

ウォーキングでエネルギーを使い、気持ちをリフレッシュさせると、睡眠の質の向上につながります。なお、就寝直前の運動は体を興奮させてしまうので避けましょう。

3) 太りにくい体づくり「基礎代謝アップ」

気温が高くなると、体の基礎代謝量（人が生きていくために最低限消費されるエネルギー）が下がります。ウォーキングには、この基礎代謝をアップさせる効果があり、太りにくい体づくりにつながります。

●「夏のウォーキング」注意点

メリットがいろいろある「夏のウォーキング」ですが、紫外線や熱中症対策のために、注意点があります。

1) 時間帯

気温が高く、紫外線も多い日中（10時～14時頃）は避け、朝や夕方から夜間の涼しい時間帯に歩きましょう。

2) 水分補給

夏は、普段よりも水分補給に気をつける必要があります。歩く30分位前にコップ1杯程度の水やお茶を飲みましょう。

特に、朝は体内の水分量が減っているため、運動によって血管を詰まらせるリスクが高い状態です。十分な水分補給が大切です。



3) 場所

熱中症警戒アラートが発令されている時は、無理せず涼しい屋内で運動しましょう。

4) 無理せず、体調を確認しながら取り組む

暑さがそれほどではなくても、湿度が高くなると汗が蒸発しにくくなり、熱中症のリスクが高まります。体のだるさや頭痛などを少しでも感じたら、その日は休むなど、臨機応変に取り組みましょう。

5) 夏に適したウェア、帽子を着用しましょう

【お問合せ】

健康推進課健康づくり対策係
電話 55-8525