

# 保健・衛生通信 25年度1号

2025年4月2日  
社会福祉法人 道南福祉ねつと  
理事長 西本 愛

## 運動不足解消 ~ ウオーキング ~

少しずつ暖かくなり運動を始めるにはぴったりの季節になりました。外に出て春をたっぷり満喫しましょう。

桜はもちろん春にはたくさんの花が咲きます。有名な観光スポットだけでなく、近所の公園で見ることができる花もいろいろあります。花が咲いている道を選び、自分なりのウォーキングコースを見つけてみてはいかがでしょうか。

### ウォーキングの利点

- ① 激しい運動とは違い心臓の負担が少ない
- ② 心肺機能をアップさせ息切れや疲れの少ない体に
- ③ 骨量や筋肉が増強し足腰が丈夫になります
- ④ ストレス解消

### ウォーキングの注意ポイント

- ① 自分の体力や体調に合わせて無理をしない
- ② 水分補給をこまめに行う
  - ・のどの渇きを自覚する前に水分補給
  - ・ウォーキングの前にはコップ1杯程度(100~200ml)
  - ウォーキング中は20~30分ごとに1回の間隔で水分補給

### 嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



運動を始めると「効果を出さなきゃ」とつい頑張りすぎてしまうことがあります。  
距離や時間にこだわりすぎず気軽に続けることを心がけましょう。体調がすぐれないと  
きや天候の悪い時は思いきって中止するのも大切です。またウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。ケガの防止になるほか、体が温まって運動効果も高まります。

### ★栄養コーナー★

#### 運動やトレーニング後の食事

運動後の食事は筋肉をつくるためにはとても大切です。  
運動した後の体は、エネルギーがなくなり使った筋肉も傷ついた状態になっています。また汗と一緒に様々な栄養が体の外に流れてしまっています。体をこの状態のままにしてしまうと筋肉のけいれん(体がつる状態)をおこしやすくなったり、体に疲れが残ってしまうので、運動後は不足した栄養をしっかりと摂るようにしましょう。

運動後30分～1時間以内の食事は「筋肉のゴールデンタイム」とも言われ、体に栄養が一番吸収されやすい時といわれています。