

# 元気に楽しく歩くための準備とケア

健康づくりというとウォーキング。だれでも気軽にできる運動の1つです。最近では企業でもウォーキングのイベントが開催されるなど再注目されています。

## \* 身近だからこそ考えよう！

歩くことは、日常的に行っている活動の1つで、私たちが生を受けてから最初に体験する運動でもあります。そのため、あまり意識せずに歩いています。

ウォーキングは、1日に10分以上行うことで死亡リスクが15%減少する<sup>1)</sup>。1日1歩あたりの医療費抑制効果は0.065~0.072円。1500歩歩くと、年間3万5000円医療費を抑制する<sup>2)</sup>など健康にさまざまな効果があることがわかっています。歩くことの量や質を考えることはとても重要ですが、そもそも歩くために準備やケアを行っていますか？元気に楽しく継続するためにも、歩く前にまず考えてみましょう。

1) Public Health England, 2017, 2) 国土交通省, 2017

## \* ウォーキングをする前に

- 体調  
違和感や倦怠感がある場合には無理は禁物。
- ストレッチ  
筋肉や関節が動かしやすくなります。
- 靴  
サイズの合わない靴は、転倒や靴ずれなどの原因に。しっかり靴紐を締め、フィットさせましょう。すり減った靴は足を痛めることにも。ソール（靴底）の状態を常に確認しましょう。

- 服装  
通気性・伸縮性の高いものがおすすめ。

## \* ウォーキング後に

- ストレッチ  
筋肉をしっかり伸ばし、疲労回復を促進。
- 汗をふき、着替える
- バスタイムケア  
シャワーよりも入浴がおすすめ。湯船でマッサージも。頑張りすぎたときは、疲れた部位を水で冷やしましょう。

## \* ウォーキング中に

- 水分補給  
のどが渴いたと感じる前に、水分補給！
- 靴ずれや水ぶくれなど  
身体に痛みが生じたら、中止。無理に継続すると、炎症等がひどくなり悪化します。
- 低血糖  
糖尿病の方や、食事をとらずに行くと、血中の糖分がエネルギーとして使われ、低血糖になることもあります。角砂糖や飴などを持って歩きましょう。



### ◆ 足のまめ ◆

いつもより頑張って歩いてみると、足にまめができた、という経験はありませんか？

なぜできるのか？

足のまめは、簡単にいうとやけどの一種。靴や靴下などどこすれあうことで摩擦が生じ、水疱ができます。

まめができないためには？

履きなれた靴でしっかりとフィットさせる  
足の裏にワセリン等を塗る



まめができてしまったら？

小さな水疱（まめ）であれば、2・3日で自然に吸収されます。つぶさないのが基本です。



一般財団法人 明治安田健康開発財団  
健康増進支援センター 推進課長

### 埴智史

- 専門分野  
健康科学・運動処方・健康経営
- 資格  
アメリカスポーツ医学会 Exercise Physiologist  
健康運動指導士



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2019年5月22日  
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団  
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階  
電話 (03)3349-2828 URL <http://www.my-zaidan.or.jp/>