

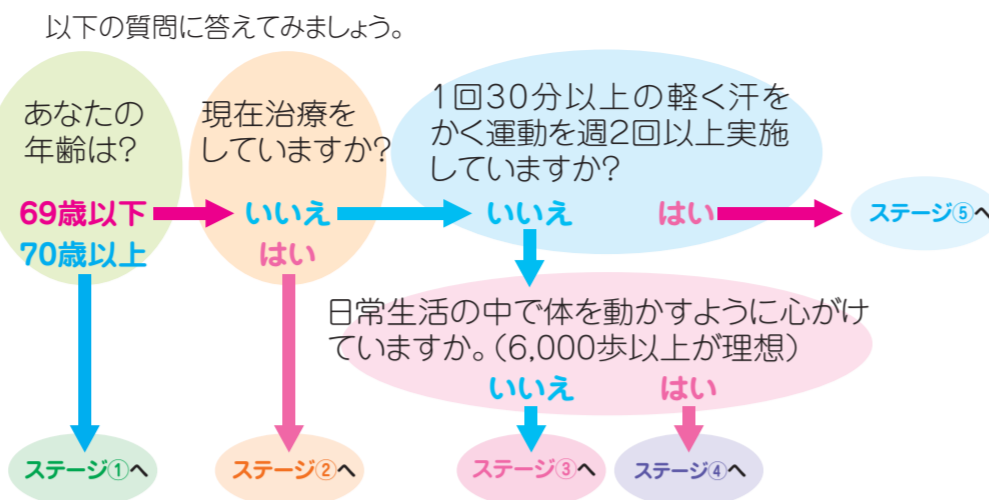
# 磯辺ウォーキングマップ

梅田川らくらくコース 歩行距離 約3.5km

歩いて再発見! いろいろなお店や風景を見つければよい! 歩くことでいつもと違う楽しさや風景を見つければよい! 気持ちよく体を動かすことで毎日の生活もイキイキ!!



## あなたにあった運動量をご紹介します! (成人向け)



**ステージ① 70歳以上の方へ**  
認知症・骨粗しょう症・転倒予防のためには、1日30分程度、息切れしない程度のスピードで、歩数にすると7,000~8,000歩を週に5日以上実施するのがよいと言われています。動く機会の少ない方は、1日10分でも良いので外へ出て体を動かすといいでしょ。

**ステージ② 治療中の方へ**  
現在治療中の方は、医師の指示に従い運動を実施しましょう。その上で、下記★①・★②も参考にしてみてください。

**ステージ③ なかなか健康づくりに取り組めない方へ**  
現在のままでは生活習慣病の発症が危惧されます。下記★①+★②程度の運動を行うことをお勧めします。しかし、いきなりこのような運動を行わなくても、まずは、少しずつできる範囲の量を増やすことから始めましょう。

**ステージ④ 体をこまめに動かしている方へ**  
日常生活の中で体を動かすように心がけていることはとても素晴らしいことですが、健康づくりのためには今の生活に、下記★①程度の「ややきつい運動」を加えると良いでしょう。

**ステージ⑥ 運動習慣のある方へ**  
下記★①+★②程度の運動量を実施しているか確認しましょう。運動量が足りていないのであれば、あと一歩で目標達成です! ★②程度の運動を行うことをお勧めします。

## 健康づくりのために...

いい汗かこう! 週に合計1時間程度の「ややきつい運動」いつでもどこでも楽しく歩こう! 1日8,000~10,000歩

**★① ややきつい程度の運動量** **目標**  
ややきつい運動 (4メッツ以上) を **週合計1時間**  
運動は続けて行っても、10分など細切れで行っても同等の効果があります。  
「早歩き」が「ややきつい運動4メッツ」です。

1週間でも何周早歩きをすればいいのかな? 左のコースで確認しよう。

**注意** しばらく運動をしていなかった方が急にジョギングなどの激しい運動を行うことは、怪我や命に関わるとても危険な行為です! 必ず軽い運動から始めてください。

## 内臓脂肪を減らしたい方のための、プラスα

内臓脂肪を1キロ(お腹まわり1センチ)減らすには、7,000キロカロリー減らす必要があります。食事量を変えないまま早歩き(4メッツ)を週に2.5時間、現在の生活に加えると、1ヶ月で1~2%近くの内臓脂肪が減少することが期待されます。左のコースを参考にすると、下記ようになります。チャレンジしてみましょう!

- A コース** 早歩きで1週間に約4周追加
- B コース** 早歩きで1週間に約2.5周追加
- C コース** 早歩きで1週間に約4周追加

**「メッツ」とは...** 運動の強さを表します。座って安静にしている状態が1メッツで、数字があがるほど、激しい運動になります。

- 4メッツ** 速歩、通勤、水中運動、卓球、太極拳、自転車に乗る
  - 4.5メッツ** バドミントン、ゴルフ(クラブを持って自分で運ぶ、待ち時間除く)
  - 5メッツ** 野球、こどもと遊ぶ、パレエ
  - 6メッツ** バスケットボール、スイミング(ゆっくり)
  - 7メッツ** ジョギング、サッカー、テニス
- あなたの消費カロリーはどのくらい? 計算してみよう!**  
メッツ×時間×体重(kg)×1.05  
(例) 体重60キロの方が速歩で1時間運動した場合  
4メッツ×1時間×60kg×1.05=252kcal  
チョコレート10片  
シュークリーム大1個分に相当

## ★② 生活の中で意識するとよい活動量 目標

まずは1日1,000歩、時間にするとも10分程度、活動量を増やしてみたいかかですか? 慣れてきたら徐々に歩数を増やしましょう。

**1日に必要な活動量は、歩数にすると、8,000~10,000歩程度。**  
(通勤、掃除、草むしりなどでも良い)

1日の活動量が少ない方は左項のコースも利用してみよう。



- A コース** 野菜畑はつらつコース
- B コース** 内張川 歩き歩きコース
- C コース** 梅田川 らくらくコース

やや高低差があり **中級者** 向けです。ほいっが周辺の野菜畑から望む夕日は絶景です。

コース	歩行距離	歩行時間	普通歩行	早歩き	歩数目安
A	3.9km	1時間	40分	6,200歩	
B	5.0km	1時間15分	55分	8,000歩	
C	3.5km	50分	35分	5,600歩	

健康づくりのためには、景色や会話を楽しみながら気持ちよく歩くことも必要ですが、「早歩き」をすることで、「体重が減って体が軽くなった」などの効果を感じることができます。

「普通歩行」とは、100メートルを1分29秒で進む速さ(67m/分)  
「早歩き」とは、100メートルを1分で進む速さ(95~100m/分)