

# ◆正しい水分補給で、安全に歩数アップ!

## ●水分補給のタイミング

- 歩く前にコップ1杯程度の水分をとりましょう。
- ウォーキング中は、こまめな水分補給を心がけましょう。「喉が渴いた」と感じる前に飲むことがポイントです。10～15分おきに100ml程度の吸水を目安にしましょう。



# 注意



カフェインやアルコールを含む飲み物は尿を増やします。摂取した以上の水が尿で失われるため、水分補給には不向きです。

## ●どんな飲み物がいいの?

- 1時間程度のウォーキングであれば、水やお茶で十分です。
- 長時間のウォーキングでは、水分だけでなく汗とともに失われた塩分、ミネラルなどを素早く補給するための、スポーツドリンクがお勧めです。

# ◆夏のウォーキング～熱中症対策

## ●服装のポイント

- ゆったりした風通しの良い服
- 襟元が開いた服
- 白色調の服
- 吸汗性、速乾性にすぐれた素材
- 帽子、日傘、サングラスで日差しを遮る



## ●歩き方ポイント

- 朝・夕の比較的涼しい時間帯に歩く
- スピードを控え、数回に分けて歩く
- 直射日光を避け、木陰など比較的涼しい場所を選んで歩く



## ●こんな症状に注意

- からだがだるくなる
- 意識がぼんやりする
- 筋肉がけいれんする(足がつる)
- めまい、頭痛、吐き気



「おかしいな」と感じたらすぐに休みましょう

# ◆冬のウォーキング～風邪対策

## ●服装のポイント

- 寒さ対策として、帽子(耳の隠れるもの)、マフラー、手袋を着用する。
- ウォーキングで体が温まったら、脱げるような着脱しやすい服装にする。
- のどの乾燥を防ぐためマスクを利用する。
- 風の強い日はサングラスを着用する。
- 汗をかいたら、すぐに着替えて風邪をひかないようにする。



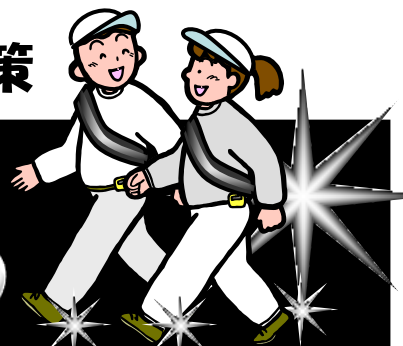
## ●歩き方ポイント

- 準備運動を行い、体を温めてから歩くようにする。
- ウォーキング後は整理体操をして、筋肉をほぐす。
- 天候の悪い日、体調の悪い日は無理をしないようにする。
- 天候の悪い日は屋内でできる運動を行う。

# ◆暗いときのウォーキング～交通事故対策

車から早めに見えるように

# 反射材をつけましょう



反射材の効果的な位置

体のなるべく下側

動きの大きい所

ライトが当たる所