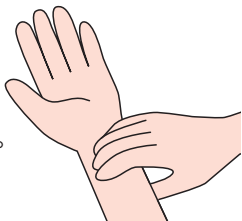


# ウォーキング前後の健康チェック

ウォーキングを安全に行うために、ウォーキングの前後に、自分の体調がよいかどうかをチェックしましょう。特に脈拍数をチェックしましょう。

## ✓ 脈拍数のほかり方

- ①手首内側の親指側に人差し指、中指、薬指の3本を揃えて軽く当て、10秒間計ります。
- ②計った数値を6倍すると1分間の脈拍数がわかります。



## ✓ 脈拍数の目安

一般成人	高齢者
男性 65～75 拍 / 分	60～70 拍 / 分
女性 70～80 拍 / 分	

## ✓ 目標脈拍数の求め方

運動強度を最大脈拍数の60%に目標設定した場合

**最大脈拍数 = 220 - 年齢**

**目標脈拍数 = 最大脈拍数 × 0.6**

例) 60歳の場合

$220 - 60 = 160$

60%の運動強度

$160 \times 0.6 = 96$

**目標脈拍数：96拍**

### 運動強度とは

運動中または運動直後の脈拍数の、最大脈拍数に対する割合をいいます。一般的には最大脈拍数の60～70%くらいの運動強度が健康づくりに適しているといわれています。

### 最大脈拍数とは

心臓がドキドキして、もうこれ以上強い運動はできないという限界のときの脈拍数をいいます。