

ウォーキングの ススメ!

ウォーキングは、運動靴さえあれば手軽に行うことができる運動で健康効果も抜群です。この秋を「運動の秋！」にしませんか。



保健医療課 主任保健師

横山美和子

ウォーキングの健康効果

★肥満予防・改善

消費カロリーを増やし、余分な体脂肪を減らします。

★脂質異常症の予防・改善

血液中の脂肪が燃えやすくなるため、コレステロール値や中性脂肪値の改善につながります。

★血圧の安定

血行がよくなつて、血圧が安定してきます。

★糖尿病の予防・改善

血糖コントロールがよくなって、血糖値が安定してきます。

★骨粗しょう症の予防

骨に適度な刺激を与えることでカルシウムが吸収されやすくなり、骨を強くします。

★脳の活性化

全身運動により、脳の血流もよくなるため、脳の活性化につながります。



1日どれだけ歩けばいいの？

個人差はありますが、10分間歩くとおよそ千歩だそうです。認知症や心疾患、脳卒中の予防には5千歩(約50分)、生活習慣病の予防には8千歩(約80分)歩くとう効で、そのうち20分くらい速歩きができれば効果が期待できます。速歩きは1日の合計が20分になればよく、連続して行う必要はありません。いきなり無理をするのではなく、少しずつ歩数を増やしていきましょう。

参考：「いつまでも、どこまでもながく歩く」監修／黒田恵美子 健康運動指導士

ウォーキングの姿勢 5つのポイント

- 1 呼吸は大きく、一定のリズムで行う。
- 2 上体はまっすぐに。背筋を伸ばし、軽く胸を張り、姿勢よく歩く。
- 3 かかとから着地し、後方の足は親指で地面をけるように歩く。
- 4 肩の力、腕の力を抜いて、左右並行にやや後ろに意識して腕を振る。
- 5 歩幅は普通よりやや大きめに。進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。

秋・冬のウォーキングで 注意したいこと

これからの季節は気温が下がってきます。けがなどせずウォーキングが楽しめるようにしましょう。



◎ストレッチを念入りに

寒いと筋肉が硬くなりやすく、思わぬけがのもとになります。

◎防寒対策

頭・首・手首・足首が冷たい外気に触れると体温が下がるので、帽子や手袋・マフラー・レッグウォーマーなどを活用しましょう。薄めの服を重ね着し、体が温まってきたら1枚ずつ脱いで上手に調節しましょう。

◎水分補給

秋・冬は水分摂取量が少なくなるため、ウォーキング前後には意識して水分補給をしましょう。

◎足もと・足場

積雪や凍結で足場が悪くなる時期です。足場が悪い場所は避け、転倒に注意して歩きましょう。