

特集 健康増進やメタボ予防に

ウォーキングのすすめ

問合せ

保健センター
☎75-2322

新型コロナウイルスによる影響で、運動する機会が減っていませんか。運動不足が続くと、肥満や生活習慣病、高齢者であればフレイル（運動機能や認知機能の低下）や筋力低下の危険性が高くなります。

そこで、今回は誰もが手軽にできる運動「ウォーキング」のメリットを、大垣薬剤師会の松本会長との対談を交えて、ご紹介します。

松本会長に聞いてみました

一大垣薬剤師会と市は昨年に健康づくりの推進などに関する包括協定を結びました。以降、市民の健康増進にお力添えをいただいておりますが、おすすめの健康法はありますか。―

商売柄、多くの市民の皆さんと接しており、メタボや生活習慣病予防のためのアドバイス、特定健診の受診勧奨など、市民の皆さんの健康づくりに寄与できるよう取り組んでいます。



大垣薬剤師会会長 松本正平さん

そのような取り組みをしている中、3年前に私自身も特定健診を受診し、中性脂肪が基準値を大幅に超えていると先生から注意を受けました。それをきっかけにダイエットを始め、今では3年前と比べ体重を約20kg落とすことができました。

人それぞれの健康法があると思いますが、私の場合は、ズバリ「ウォーキング」です。

―ウォーキングですか。特段のメリットがあるのですか。―

運動を毎日続けるとなると大変です。その点で、ウォーキングは、道具も手間もいらず、1人でも複数でも楽しむことができます。かれこれ3年間、毎日続けています。初めは朝30分程度でしたが、今では朝1時間は必ず歩き、夜も1時間歩くことがあります。1日1万歩以上は歩くようにしていますね。おかげで、中性脂肪は基準値に下がり、健康体を維持できています。

―手軽に健康づくりができていいですね。では、ウォーキングで効果的な1日あたりの歩数や時間はどのくらいでしょうか。―

よく1日1万歩と言われますが、歩数や活動時間が多ければ多いほど健康に良いわけではありません。ある研究（右表）によると、健康長寿を実現するために適した活動量は、「1日8,000歩、そのうち20分のはや歩き」ということがわかっています。会話は出来るけど、歌は歌えない程度の歩き方です。

あくまで目安なので、自分の体力や体調に合わせて、無理のないように歩くことが大切です。

一なるほど。でも私、三日坊主になることが多いです。長く続ける秘訣をぜひ教えてください。―

一番の秘訣は、毎日体重を記録することですね。体重が減ってくるとやっぱり嬉しくて、「もっと頑張ろう！」って思えます。

最近では、ウォーキング中に小説の朗読をイヤホンで聞いたり、季節の花を写真で撮ったりしています。

ただ歩くだけでなく、何か楽しみながら取り組める方法を探してみたいでしょうか。

―わかりました。頑張ってみます。最後に、ウォーキングをする際に注意すべき点があれば教えてください。―

無理をせず、初めは20分歩いてみるなど、自分のできる範囲で行うことが大切です。ちょっとした空き時間を利用するのも一つの方法だと思います。また、暑くなるこれからの季節は、朝夕の涼しい時間に歩いたり、水分補給をしたりするなど、熱中症に気をつけてウォーキングを楽しみたいですね。



ウォーキングの様子

1日あたりの「歩数」「はや歩き時間」と「予防改善できる可能性のある病気・病態」

東京都健康長寿医療センター中之条研究より

歩数	はや歩き時間	予防改善できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	ねたきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症（脳血管性認知症、アルツハイマー病）、心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋肉減少症、体力の低下（75歳以上の下肢筋力など）
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上）
9,000歩	25分	高血圧（正常高値血圧）、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム（75歳未満）
12,000歩	40分	肥満

ヘルシーウォークマップご利用ください！

市は、「いつでも」「どこでも」「だれもが」「気軽にできる」ウォーキング普及のため、お住まいの地域ごとに、ヘルシーウォークマップを作成しています（市HPに掲載）。

コースは、全部で34種類。四季折々の景色を楽しみながら、自身の体調に合わせて、健康づくりに取り組みましょう。

詳しくは、保健センター（☎75-2322）へ。



市HP

《マップの特徴》

- ・自然や歴史を巡るコースなど、多様なコースを用意しています
- ・コースごとに見どころを紹介しています。普段何気なく通る道でも、歩いてみると新たな発見があるかもしれません
- ・歩数計をつけなくても、歩いた距離や消費カロリーなどがわかります
- ・ウォーキングに役立つ「おがっきの一口メモ」を掲載しています



ヘルシーウォークマップ「芭蕉句碑めぐりコース」