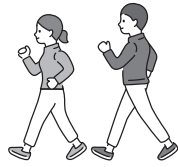


特
集

健康づくりは
ウォーキングから



厳しい寒さも和らぎ、暖かい春がもうすぐそこまで来ています。暖かくなって、「健康維持のために何か始めたい」という人にお勧めなのが、「ウォーキング」です。ウォーキングは「いつでも」「どこでも」「だれでも」手軽にできる運動です。ウォーキングで、楽しみながら健康づくりをしましょう。
詳しくは、大垣市保健センター（☎75-2322）へ。

▶ウォーキングの効果

ウォーキングは、有酸素運動の代表的な運動です。有酸素運動は、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに運動することによる心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防、ストレス解消にも効果があります。

▶理想の歩数やスピードは？

「1日8,000歩、そのうち20分のはや歩き」

健康づくりには、よく「1日1万歩」が目標と言われていますが、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。無理をすると、膝を痛めたり疲労の原因となったりと、かえって体に負担をかけてしまうこともあります。

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」とされています。ただし、この数値はあくまで目安なので、自分の体力やその日の体調に合わせて無理のない範囲で行うことが大切です。体力に自信のない人は、少しずつ距離や歩数を延ばしていきましょう。



はや歩きの目安は、
会話は出来るけど、
歌は歌えない程度の
歩き方です。

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（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
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

ウォーキングの基本を確認しましょう！

ウォーキングの効果を高めるには、正しいフォームで行うことが大切です。また、ケガを防ぎ体に負担をかけないために、ストレッチや靴選びなどの事前準備も大切です。

ウォーキングを始める前に、まずは正しいフォームとポイントを確認しておきましょう。

正しいウォーキングフォーム

フォームを意識することで効果がアップ！

- ①良い姿勢で立つ

体幹を意識して下腹部に力を入れ、左右の肩の高さをそろえます
- ②肩の力を抜く

楽に呼吸ができるようになります
- ③腕は後ろに引くことを意識

肩甲骨を動かすことを意識しましょう
- ④目線は遠く歩く方向に

障害物への対応も素早くできます
- ⑤歩幅は普段よりも広く

普段よりも10cm程度歩幅を広くすることを意識しましょう
- ⑥つま先で地面を蹴るように

膝を伸ばしてかかとから着地し、つま先で地面を蹴ると自然に前に進む推進力になります



ウォーキングの前後にはストレッチ

ケガを防ぐために、軽い準備運動で筋肉をほぐしてからウォーキングを始めましょう。運動前のストレッチは、関節の筋肉をほぐし、可動域を確保するために大切です。ウォーキング後のストレッチは、緊張した筋肉をほぐし、疲労回復をサポートしてくれます。

◆体を大きく動かす
背伸び、体側伸ばし、
腕回しなど



◆筋肉をほぐす
背中伸ばし、
アキレス腱伸ばしなど
20秒を目安にゆっくり
伸ばしましょう



靴選びのポイント

足に合わない靴は、疲れやすく、靴ずれや外反母趾の原因になります。自分に合った靴を正しく選びましょう。

◆つま先
圧迫感がなく、
靴の中で指が少し
動かせるくらいのもの



◆ひもやマジックテープで
足にフィットさせることが
できるもの

◆靴底
クッション性があり、足の
指の付け根で曲がるもの

◆かかと
かかとの周りが硬く、
しっかりしたもの

呼吸も意識してみましょう

鼻から吸って口から吐く「腹式呼吸」がポイントです。呼吸を意識することで、体内に多くの酸素が送られ、血液の循環がよくなり、脂肪の燃焼効率が高まります。無理はせず、リラックスして歩くようにしましょう。