

# ウォーキングのすすめ

仕事に遊びに忙しい現代人としては「ダイエットに運動は欠かせないわ」と分かっているけど、スポーツクラブへ通う時間もままなりません。そこでもっとも取り入れやすい、効果的な運動として**ウォーキング**をおすすめします。



## ▼ウォーキングの健康効果

今回はウォーキングの健康効果を詳しくお伝えします。結論から言うと、ウォーキングは良いこと尽くめです。これを機にぜひ習慣化し、パワフルな生活を送ってみてください。



## ▼メリット満載！ウォーキング！

ウォーキングは有酸素運動の代表的なものです。有酸素運動とは、体に過度の負担をかけることなく酸素をたっぷり取り込みながら、一定時間以上続けて行なう全身運動を言います。

### 【肥満防止】

運動中の体は、細胞や組織に酸素が行き渡ると、筋肉や肝臓に蓄えられていた体脂肪やグリコーゲンをエネルギーに変えて消費して行くので、**肥満防止に役立ちます。**



### 【肩こり・腰痛症状が軽くなる】

ウォーキングのような有酸素運動を続けると、心肺機能が向上し、血液の循環が良くなります。血の巡りが良くなれば、肩こりや腰痛などの症状も軽くなります。



### 【便秘解消・美肌】

ウォーキングを続けると新陳代謝が活発になり、基礎代謝も上がり、太りにくい体質に変わっていきます。新陳代謝が活発になると老廃物も排出されやすくなり、**便秘が解消され、肌もイキイキとしてくるでしょう。**



### 【生活習慣病予防】

代謝がスムーズになれば、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の予防にもつながります。また、全身運動ですから、筋肉もついてきます。



## ▼ウォーキングは脳にも良い！ストレスにも良い！！

また、ウォーキングは、肉体的な効果だけでなく、脳にも影響を与えています。

### 【認知障害になりにくい】

筋肉を動かして歩くためには、まず脳に信号を送ります。この信号が脳を覚醒させるので、**歩くと自然に頭がすっきりしてきます。**このように、歩くことには脳の覚醒作用があるので、認知障害にもなりにくいのです。



### 【ストレスがたまりにくくなる】

これは、歩くことで血流がスムーズになり、脳を刺激し、自律神経に働きかけるからです。自律神経のバランスがよくなると、**ストレスもたまりにくくなります。**



いい空気を吸って、景色を楽しみながら気分よく歩くことで、程よい疲労感を得られれば、眠りの質も違ってきます。

## ▼ウォーキングの心身効果

ウォーキングは健康に良いばかりではありません。ウォーキングは私たちの「心」までも健全なものにしてくれます。

## ▼3ヶ月で大きな変化が…

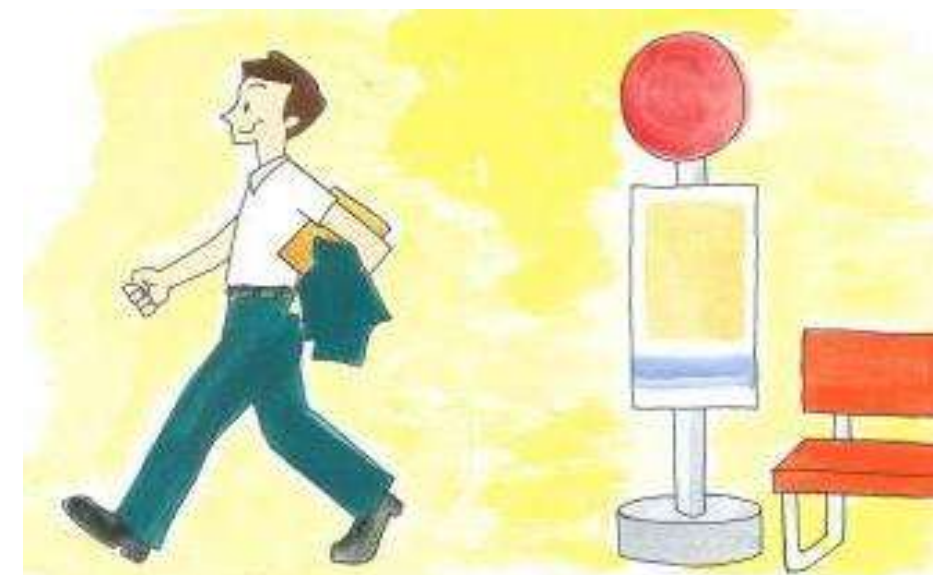
ウォーキングは少なくとも3ヶ月は続けてみましょう。そうすることで、息切れがなくなった、姿勢が良くなった、筋肉がついた、などの体の変化を感じることができます。

こうした体の変化を少しずつ実感できます。しかし、体の変化のみならず、**心身にも良い影響を及ぼします。**

## ▼私がウォーキングをこれほどまでにすすめる理由

実はウォーキングの効果は、歩くことによる直接的な効果もさることながら、身体を動かすことをきっかけに、これまでの生活全般を見直し、不健康な生活習慣を変える動機付けとして大きな意味を持ちます。

私がこれほどまでにウォーキングをすすめる理由はここにあります。**毎日の不健康な生活を見直し、健全な生活に変えるだけで、たったそれだけで、多くのストレスは改善されるからです。**



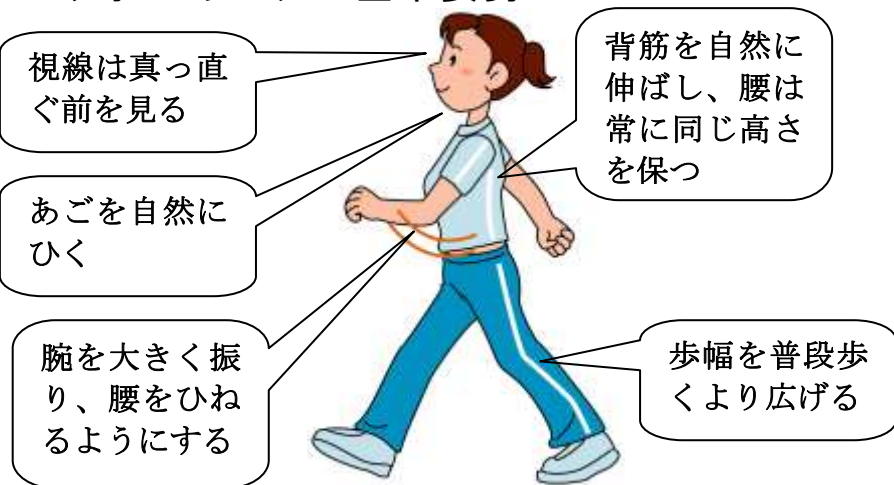
ウォーキングを始めた人に聞くと、



他に「たばこやお酒が減った」「見過ごしていた風景や動植物への関心がました」「ストレスが減った」「姿勢が良くなったと褒められた」など、直接的な運動効果以外の、**精神的な作用を含めた行動の変化を自覚している人が多い**のです。

## ▽ウォーキングの効果的な歩き方

<ウォーキングの基本姿勢>



<ウォーキングの時間・程度>

- 1日15分ぐらいから始め、慣れたら20分~1時間ぐらいにする。
- 週に2~3回から始めて、無理のない程度に続けましょう。

<ウォーキングを楽しくする方法>

- 音楽に合わせて歩く
- コースを変える
- 家族・友人と歩いてみる
- 休日はハイキングや森林に行ってみる

## ▽ウォーキングシューズの選び方



### 【重量】

自然と歩幅が伸びるよう、ある程度の重さが必要

### 【つま先にゆとり】

前進運動をスムーズにするため、足の指が自由に動かせる位のゆとりが必要。

### 【踏み返し部の柔軟性】

蹴りだしの曲がりがスムーズに行なえることが必要。

### 【かかとをしっかりサポート】

つま先にはゆとりが必要ですが、安定性を保つためにかかとでサポートすることが必要です。

### 【かかとの安定性とクッション性】

ジョギングでは着地した際の衝撃が体重の2~3倍かかります。ウォーキングは体重の1.2~1.5倍程度。

# 健康だより

Vol. 56

2012

10月号



## ウォーキングのすすめ!

こんにちは! 保健師です!

朝晩と涼しくなり、ウォーキングにはもってこいの季節になってきました。もう少しすると景色を楽しみながらのウォーキングができそうですね。わたしは初心者なので15分からスタートです。続けられるか自信はないですが...

(徳田)



医療法人青仁会 池田病院  
地域連携室 保健師 徳田・救仁郷  
〒893-0024 鹿児島県鹿屋市下祓川町1830  
電話 0994-43-3434 内線(1271)