

新緑の季節 ウォーキングを はじめよう



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気



げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ C_F

寒い季節は家に閉じこもりがち。体を動かす機会も少なくなり、最近では車を利用することが多く、また、年齢が上がるにしたがって歩くことが少なくなってしまうようです。
運動不足は身体機能を低下させ、生活習慣病の要因にもなります。
そこで、運動不足解消法として、手軽に行えるウォーキングを始めてみましょう。



ウォーキングとは？

有酸素運動の中でも最も手軽にでき、身体への負担・衝撃も少なく安全で、スポーツ全体の中でも人気が高く実際行っている人が多い運動です。

■いつでも、どこでも手軽に行える

通勤の時、買い物へ行く時…など手軽に行えます。

■特別な技術がいらない

運動の苦手な方でも問題なく行えます。

■身体への負担が少ない

運動強度があまり高くなく、身体に安全です。

■老若男女を問わない

年齢を問わず、誰でも自分のレベルで行えます。

■お金がかからない

特別大きな出費はありません。



ウォーキングの効果

■心肺機能が高まる

心拍数が増大し必然的に酸素を取り込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。

■骨が強くなる

骨に刺激を与え、骨を強化します。

■筋力の低下を防ぐ

筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができます。

筋肉が衰えると、指令を出す「運動神経」の働きも鈍くなります。足の筋肉と脳は密接なつながりを持っています。



■血行がよくなる・脳の活性化

血行がよくなり、基礎代謝が高まります。さらに血行がよくなれば、大脳の血の巡りもよくなり、頭の動きが活発になります。

■ストレスを解消し、心身共に爽やかになる

適度な運動はストレスを解消するのに役立ちます。特にウォーキングは周りの景色を楽しみながら行うことができ、一段と効果的です。

■生活習慣病の予防

肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防をします。
⇒血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪値を正常にする

■ダイエット効果

有酸素運動で脂肪を効率よく燃やせることができます。

(2)

正しいフォーム

基本姿勢

背筋をしっかりと伸ばして、胸を張る。肩の力を抜き、腹筋を引き締めるようにお腹を引っ込める。目線は、前方に向ける。

腕

肘を90度くらいに曲げ、足の運びに合わせてバランスをとるように大きめに振る。

膝

なるべく膝を曲げずに歩幅は大きめにして、早く動かす。

足

着地はかかとから行い、親指のつけ根で地面を蹴り上げる。(意識しすぎず、自然に。)



速歩がおススメ

運動効果を上げるためにも大股でサッサッと歩く「速歩」に取り組みましょう。速さとしては分速100m(時速6*)が目安。疲れたら、無理をせず平常歩に切り替えましょう。

(3)

● 服装

運動しやすい服装…できればトレーニングウェアにしましょう。汗を拭くためのタオルも忘れずに！シューズはウォーキングシューズがよいでしょう。また、直射日光を避けるために帽子・サングラスを利用しましょう。

● 時間・頻度

始めのうちは1週間に3～4回程度、規則的にできるようになるのを目標にします。

1回の時間は30分を目安に頑張りましょう。30分の歩行はおよそ3～4km。買い物・通勤など毎日の生活で歩くことを意識的に取り入れましょう。

● ウォーキングを行う時間帯

食後2～3時間位がよいと言われています。空腹時は血糖値が下がっているため、めまいなどを起こしやすく、また、食後すぐも消化のことを考慮すると避けた方がよいでしょう。夏場などの暑い時期は、日中の日差しの強い時間帯は避けましょう。

● 水分補給

ウォーキングの前にしっかりと水分を摂りましょう。長い時間ウォーキングを行う場合は、ペットボトルを持参し、水分補給を行うようにしましょう。

● 歩数計

歩数計があるとどのくらい歩いたか、消費カロリーはどのくらいか確認できます。データ管理ができるものもあり、上手に利用しましょう。



● コース

信号機が少なく、交通量も少ない安全なコースを選びましょう。マンネリ化を防ぐためにも時々コースを変え、また、慣れてきたら少しアップダウンするコースを選んでみましょう。

(4)

ウォーキングと糖尿病対策

■ 運動するとインシュリンの効果が大きい！

糖尿病の基本治療は、「食事療法・薬物療法・運動療法」です。運動療法の主な効果は、運動した筋肉でインシュリンに対する感受性がよくなる事によります。またインシュリンがたくさん出ているうちに、筋肉を鍛え、インシュリンに対する反応をよくしようというものです。

■ 病院でも速歩中心のプログラム



運動は週1回長時間行うよりも、毎日規則正しく、平均して一定量を続けるのが有効です。また、糖尿病の人は一般の人よりも動脈硬化が進んでいると考えられるので、激しい運動は危険！といってダラダラ歩いても効果が上がりません。だいたい1分間に80m位の速さで、朝夕30分行うのが理想です。

そして、速歩の合間に体操を10分程度取り入れると、筋肉の中に蓄えられている糖を燃焼させるため、より効果的です。

ウォーキングとぼけ防止

■ 大脳に司令する緊張筋線維

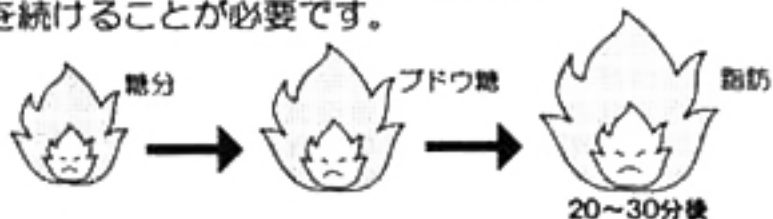
年をとると脳への酸素供給が少なくなり、脳細胞が退化してしまうために起こる現象が「ぼけ」です。しかし、脳に酸素が効率よく供給されれば、脳細胞の退化はある程度防ぐことができます。脳を老化させないためには、筋肉の中の「緊張筋線維」を使う運動をすることです。電車の中で立っていたり、朝のウォーキングをすることが脳には効果的なのです。

(5)

ウォーキングとダイエット

■ 脂肪が燃えるのは20～30分後

ウォーキングはダイエットにも効果的。しかし、運動量が少なければ脂肪の燃える量は少なく効果は上がりません。運動を始めると、まず筋肉内の糖分がエネルギーとして消費され、次に血中のブドウ糖が消費され、糖分を使い終えてから最後に脂肪がエネルギーとして使われます。脂肪燃焼に行き着くまでには、少なくとも20～30分以上運動を続けることが必要です。



■ 長時間の速歩が効果的

運動は激しいものほどカロリー消費量が高いと言えます。しかし、100m走などの短時間の運動では効果がありません。したがって、できるだけ長時間、毎日か1日置き位に速歩でウォーキングを続けるのが脂肪を燃焼させる一番の近道と言えるでしょう。

ウォーキングと脳卒中

■ 善玉が増えると悪玉が減る

脳卒中を予防するためには、心臓や脳の中を走っている動脈を老化させない努力が必要です。特に血中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を必要以上に増やさないことが大切！運動は、悪玉コレステロールの酸化を起こしにくくし、HDL(善玉)コレステロールが逆に増えることがわかっています。コレステロールと中性脂肪は脂肪性の物質なので、速歩のような中等度の運動を長時間続けることが効果的です。

(6)

ウォーキングと骨・筋肉強化

■ 運動をしないと、カルシウムやリンは排出される！

最近の子供は骨が弱く、よく骨折を起こすと言われていています。外で思い切り遊ばなくなったことによる運動不足が原因のひとつ。運動が不足すると骨が弱くなるのは子供ばかりではありません。長期間寝たきりになっている人の尿からは、カルシウムやリンの排出量が増加します。骨の主成分であるリン酸カルシウムが分解されているためです。人間の身体…骨や筋肉は使わなければ萎縮してしまいます。毎日のウォーキングで運動不足を解消させましょう。

■ 骨粗しょう症対策にも運動を

骨粗しょう症とは

生体内では、血中のカルシウムが一定値を示すように調節機能が働いていて、骨には体内のカルシウムの99%が蓄えられています。血中のカルシウムが何らかの原因で低下すると、骨からカルシウムが引き出されて血中のカルシウムを補います。この状態が長く続くと骨のカルシウム貯蓄が減って骨粗しょう症になってしまいます。

運動が骨へのカルシウム貯蓄を助け、骨の量を増やしてくれます。毎日の生活の中で歩く機会を増やす工夫をしていきましょう。



- バスはひとつ手前の停留所で降り、目的地まで歩く
- エレベーターは使わず、階段を利用する
- 買い物など自転車、車を使わず、歩いて行く

(7)