

# ウォーキングで健康づくり

明るく元気に過ごすためには一人一人が身体と心の健康づくりに取り組むことが大切です。そこで今回は手軽で安全にできるウォーキングを紹介します。

## ウォーキングの勧め

ウォーキングは、身体の筋肉の約7割を使う全身運動で、右にその特徴と効果をまとめました。日ごろから運動をしていない人も簡単に始められ、さまざまな健康効果をもたらします。下図のようなポイントを意識して、あなたもウォーキングを始めてみませんか。

目線を10～20メートル前方に向ける。

肩の力を抜き上体の姿勢はリラックスさせ、背筋を伸ばす。

速度は、息が少しはずみ、軽く汗をかく程度。

脇をしめ、腕は軽く曲げて前後にリズムカルに振る。



歩幅をやや大きく。かかとからしっかり着地。

### ウォーキングの特徴

- 手軽にできる
- 自分のペースでできる
- 事故やけがの危険が少ない
- 長時間無理なく続けられる

### その効果

- 肺や心臓の働きを良くする
- 血液の流れを良くする
- 肥満を防ぐ
- 足腰の筋肉や骨を強くする
- 自律神経のバランスを整える
- 気分転換やストレス解消になる

### これだけは注意してね!

- 体調に合わせ無理をしない
- 水分補給はこまめに!
- 準備運動と終わってからの整理運動(クールダウン)をしっかり!
- 交通ルールを守り、道路横断に注意
- 現在治療中の人は医師等に相談してから

### 1日1万歩を目標に

健康のためには「1日1万歩が理想」と言われています。その理由は1日の摂取カロリーから消費カロリーを引いた、1日当たりの余分なエネルギーが約300キロカロリーあり、これを消費するためにウォーキングでは1万歩必要だからです。この余分なエネルギーが蓄積されていくと「肥満」につながります。

### ご存じですか？札幌市の現状

では、私たちは日ごろ何歩くらい歩いているのでしょうか。平成12年に札幌市が実施した調査によると、15歳以上の1日当たりの平均歩数は男性が7,654歩、女性は7,238歩です。さらに70歳以上の方に限定すると男性は6,091歩、女性は5,092歩です。最初は、今までの生活に1,000歩(約10分)加えて、徐々に1万歩に近づけていきたいですね。