

健康を維持していくためには、適度な運動が必要です。しかし、まとまった時間が取れなかったり、運動をするために道具をそろえたり、行動に移すのはなかなか難しいものです。

ウォーキングのススメ

そこでオススメしたいのがウォーキング！

ウォーキングには、多くの健康効果が期待できます。体力にあまり自信のない人やお年寄りでも、自分にあつたペースで無理なく始められ、いつでもできる運動です。日常と同じ「歩く」動作なので気軽に行うことができ、足腰への負担があまりかかりません。また、歩く距離を増やしていくと運動効果はジョギングとかわりません。

ウォーキングが与える健康効果

ウォーキングは、継続して行うほど健康効果が期待でき、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防にも効果的です。内臓脂肪はたまりやすい反面、運動で減らし

やすく、多くの酸素を体内に吸収することで脂肪を燃焼させることができます。このほかにも次のような健康効果をもたらします。

● 体力を高める

足腰の筋肉を使うことによって、筋力や体力がアップ。

● 心肺機能を高める

心拍数を高めることによって、心肺機能がアップ。

● 骨の老化を防止

日光を浴びることでカルシウムの吸収を促進させ、骨を強化します。

● 生活習慣病を予防

酸素を多く取り込むことによって、生活習慣病を引き起こしやすい脂質や糖質を燃焼させます。

● 美肌効果

新陳代謝が活発になり、皮膚が活性化します。

● ストレス解消

汗をかくことで爽快感が得られ、ストレスを発散します。

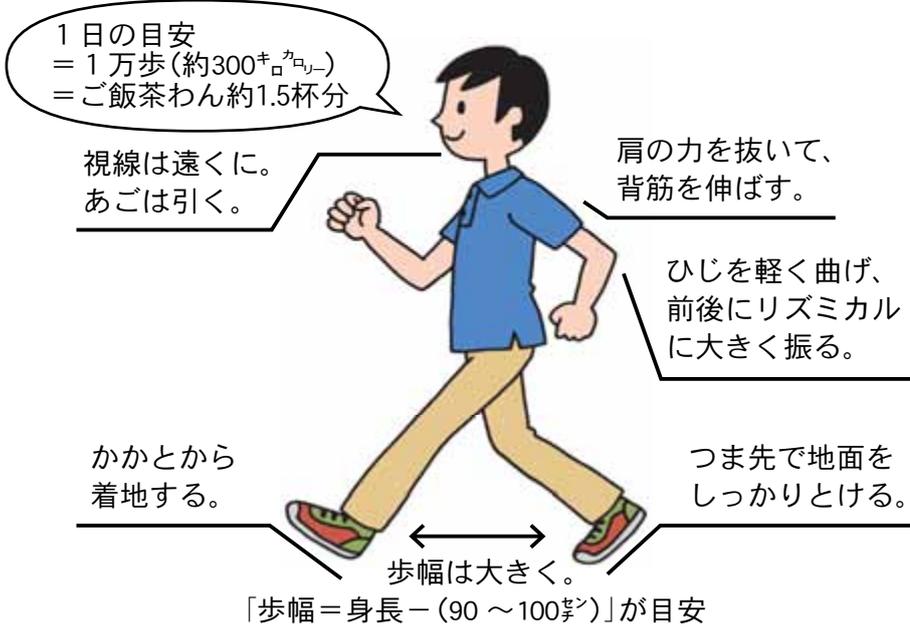
理想のウォーキングフォーム

ウォーキングは、正しい歩き方で行わなければ効果は期待できません。

正しくない歩き方でウォーキングを続けていると、背骨や背筋がゆがみ、内臓が圧迫されて血行が悪くなります。また、疲れやすくなり、歩くのが嫌になってしまいます。体に悪影響を与えないためにも、正しいウォーキングフォームを身に付けましょう。

「正しいウォーキングフォーム」（左図参照）を意識しながら歩くことにより、体に余分な負担がかかることを防ぎ、自然と美しい歩き方になります。

正しいウォーキングフォーム



挑戦してみませんか？

ノルディックウォーキングは、2本のポールを持って行うウォーキングのことをいいます。ポールと足と実質4本でウォーキングをしますので、滑りやすい地面ではポールがつかえとなり非常に安全です。

ノルディックウォーキングの一番の効果は、エネルギー消費量がウォーキングに比べ、平均2割上昇することです。ポールを使うことで腕を振ることになり、全身運動を行っているからです。

秋には中央保健センターで講座を開催予定です。今後の広報さっぽろでお知らせしますので、興味のある方はぜひご参加ください。

