

生活習慣  
改善コーナー

## ウォーキングから始める健康ライフ

意識して歩いていますか？

普段何気なく私たちは「歩く」と言う動作を行っていますが、歩く事には多くの効果があります。

## (ウォーキングによる様々な効果)

近年の調査・研究によりウォーキングには、筋力や持久力の維持・向上、脂肪燃焼効果や血行促進効果によるダイエット効果だけでなく、多くの効果がある事が分かってきました。

- ・生活習慣病の予防
- ・うつ病の予防
- ・リラックス効果
- ・脳の活性化(認知症の予防)
- ・免疫力の向上
- ・骨を丈夫にする(骨粗しょう症の予防) など



まとめて歩く時間が取れない方も多くいらっしゃると思います。ウォーキングする時間が確保できなくても1分間歩くだけでも脂肪燃焼効果があり、歩くことの効果が得られます。ウォーキング等の体を動かす事は、生活習慣に合わせて継続的に歩いていく事が大切です。

たとえば、毎日の通勤時や買い物の時に車を使用せず徒歩や自転車を利用する、こまめに動くようにする、歩く速さを速める、デスクワークの小休止として立ちあがり動く・ストレッチを行うなど、できることから始めてはいかがでしょう。

また、立つことだけで座った状態よりもカロリー消費が20%アップとなり、動く(歩く)とさらにアップします。そのため、できるだけ座ったままの状態を少なくし、こまめに動く事を意識していきましょう。天候の悪い日などは、室内での運動やストレッチを心がけるようにするといいですね。

## (ウォーキングフォームのポイント)

1. 頭は揺らさずしっかりと
2. 視線はまっすぐ
3. 呼吸は自分のリズムで
4. 肩は力を抜いてリラックス
5. 肘はやや曲げて腕を大きく振りましょう
6. 腰の回転を意識し歩幅を広げて
7. ひざを伸ばしてかかとから着地します
8. 体重を親指の付け根に移動させ、つま先で大地をキック!



## (ウォーキングを始める前に・・・)

これから寒い季節になります。外出時はしっかりと防寒対策を! また、ケガや捻挫、関節を痛める等を予防しウォーキングの効果を高めるためにも、軽い体操やストレッチングをしてからウォーキングを行いましょう。

※持病をお持ちの方は主治医に確認してから、ウォーキング等の運動を取り入れるようにしましょう。

