

手軽で効果の高い ウォーキングを習慣に！の巻

監修：当健康管理センター
健康運動指導士 丸山 麻子 工藤 真

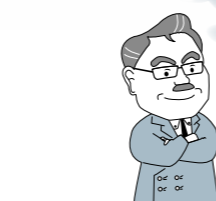
今回の依頼人

メタボ気味なのが
気になる隣のオ
フィスの課長さん



“健康のためには運動”と頭では分かっている、「何から始めればよいか」「仕事や家事、育児等で忙しい」等、スタートの時点でつまづいてしまっている人も多いことでしょう。まったく運動習慣のない人が、新たに運動のための時間を確保するという事は難しいのです。

一方、すでに皆さまが毎日行っている運動もあります。それが、「歩くこと＝ウォーキング」です。新しく何かを始めなくても、歩くことを増やしていけば、健康のためには充分です。まずはここから始めましょう。



ビッグボス
健康に関するナゾを探る
けんぽ探偵社社長



ケンコ
いつも冷静沈着な
美人探偵



管太郎
熱血漢の青年探偵。
ケンコをライバル視



ウォーキングは、こんな人にお勧めです

- ① 何か運動を始めたい人
- ② 運動習慣のない人
- ③ 体力に自信のない人
- ④ メタボが気になる人
- ⑤ 高齢者
- ⑥ 意志の弱い人
- ⑦ 悩むことが多い人
- ⑧ 飽きっぽい人
- ⑨ お金をかけたくない人
- ⑩ 忙しい人



※現在治療中の方は、医師と相談のうえウォーキングを行ってください。

「続かない」「自信がない」 そんな人こそ ウォーキングです

Column

運動習慣を持つにあたって、最も重要なことであり、最も難しいことであるのが“継続すること”です。どんなに効果のある運動でも、続けなくては意味がありません。

一念発起してランニングシューズやテニス道具、新しいウェア等を揃えたのに、気づいたら部屋の片隅に置きっぱなし...という経験がある人もいることでしょう。当初は継続のモチベーションだったものが、いつしか重荷になってしまい、なるべく見ないようにしているうちに忘れてしまう...

ここでは、なかなか運動習慣は身につけませんし、お財布にも優しくありません。前述のような失敗は、そもそも新しく始める運動が生活サイクルに合っていない、身体能力に合っていないために起こるものです。

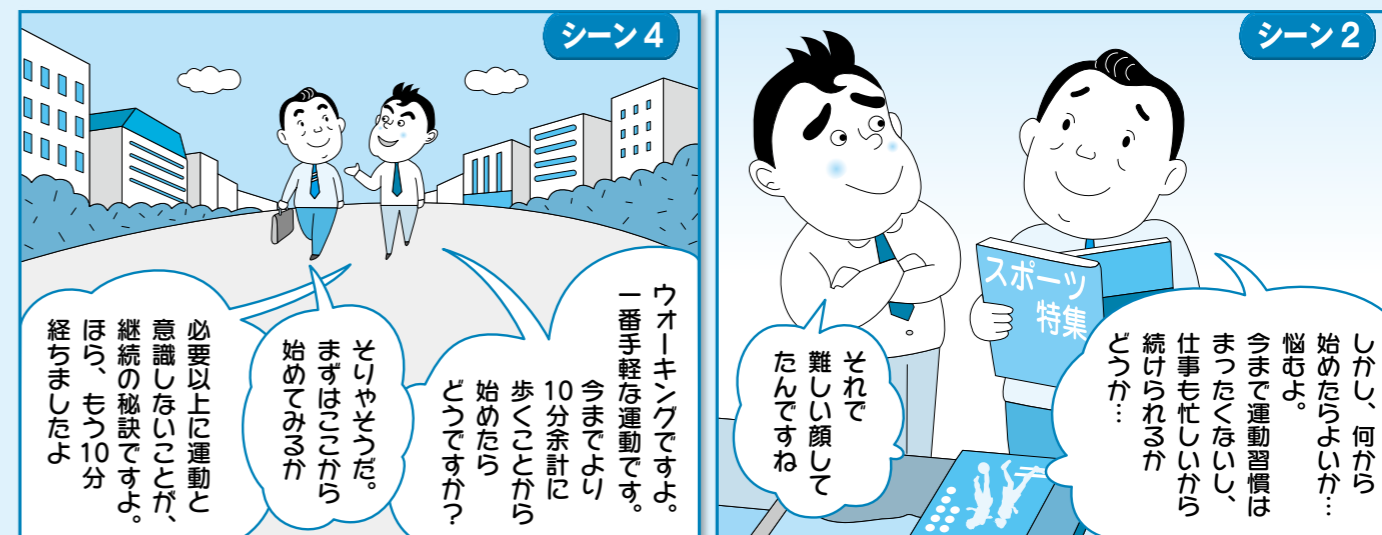
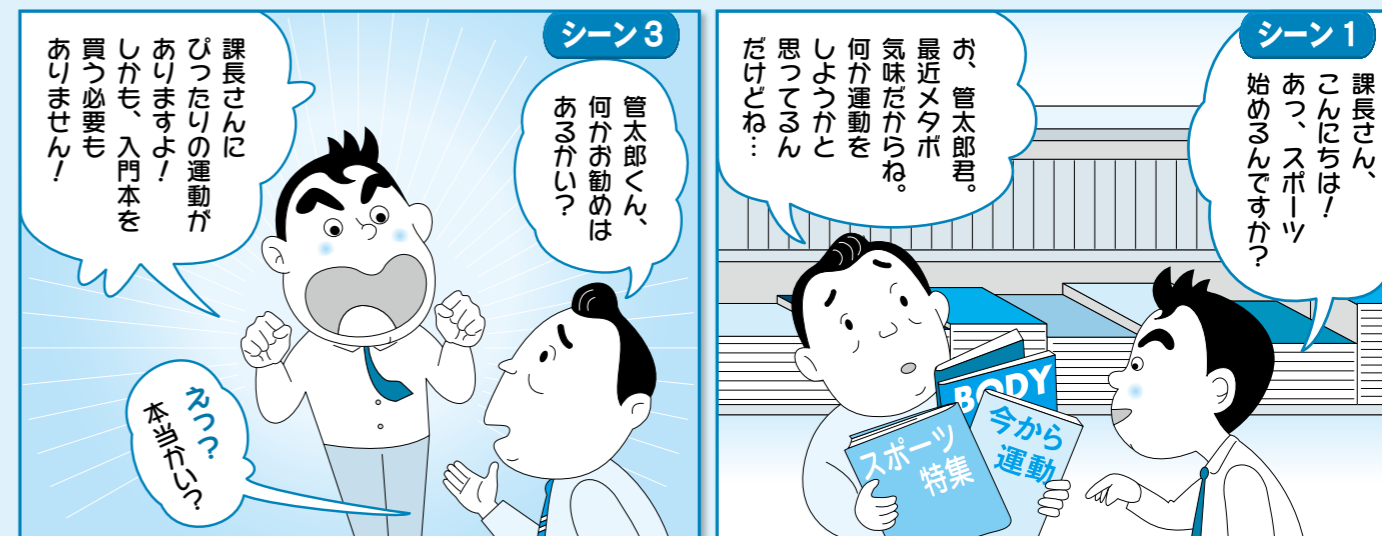
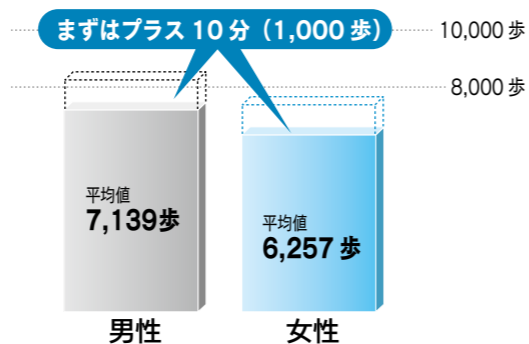
ウォーキングは、すでに誰もがやっている運動です。身体にかかる負担が少なく、時間の確保も容易です。また、仮に失敗しても無駄な出費となってしまうこともありません。

「続かない」「自信がない」とお嘆きの人は、思い立ったらすぐに始められるウォーキングを取り入れてみてはいかがでしょうか？

10分余計に歩くことから始めよう

厚生労働省「平成24年国民健康・栄養調査」によると、1日の歩数の平均値は男性7,139歩、女性6,257歩です。同「健康づくりのための身体活動基準2013（アクティブガイド2013）」では、生活習慣病予防のために1日8,000～10,000歩以上の身体活動を推奨していますが、残念ながら遠く及ばない結果と言えます。

まずはプラス10分（1,000歩）、それができたら20分、30分と着実に歩数を伸ばしていきましょう。



ウォーキングを 継続するヒント



1 ウォーキングのおともに歩数計を!

毎日のウォーキングの励みになるのが、歩数の記録です。最近では、安価なものやスマートフォンのアプリ等、より身近な存在になっています。歩数を記録することで客観的に運動量を把握することができますので、ご利用をお勧めします。

2 “ついで”に歩数をかせぎましょう

「新しいランチの店を探す」「買い物の値段の比較に数軒回る」等、別の目的のついでに歩くと自然と歩数は伸びていきます。買い置きを減らしておくのもよいですね。奥さまのショッピングにつき合ったり、家族サービスを行うと大きく歩数をかせぐことができます!

3 目標をクリアできなくても気にしない

1日の目標歩数に達しなくても、気にする必要はありません。3日単位や1週間単位で考え、不足分は別の日に巻き返せばOKです。少しの失敗には目をつぶり、継続することを第一に考えましょう。

繰り返しになりますが、“継続すること”が最も大切です。習慣になるまでは、あの手この手の工夫で乗り切りましょう。

4 新たな発見を楽しもう!

自分の足で歩くと、季節の移り変わりや風景の変化に気づきます。話題の幅も広がりますので、歩くコースや時間帯を変えてみる等、新しい発見を探しながら歩くのも楽しいものです。

5 ウォーキングの輪を増やそう!

1人よりも2人、2人よりも3人です。家族や同僚と楽しく競いながら、時に励まし合いながらのウォーキングはいかがですか?

あなどれない、ウォーキングの健康効果

メタボの改善と防止に役立つ

ウォーキングも立派な有酸素運動のひとつです。これまで脂肪燃焼のためには、30分以上の継続した有酸素運動が必要と言われていましたが、最近の研究では1回10分のウォーキングを3回でも同様の効果が得られることが分かっています。10分は約1,000歩、距離にすると700~800mくらいです。通勤やランチタイム、買い物等のついででもクリアできます。

メンタルヘルス向上に役立つ

ウォーキング等の適度なリズム運動は、自律神経のバランスを整え、ストレスや不眠の解消にも役立ちます。また、気分転換にも最適なので、デスクで思いつかなかったアイデアが散歩中にひらめくこともあるかもしれません。仕事が煮詰まった時も、助けになるのがウォーキングです。

ロコモ防止に役立つ

足腰の強化にも役立ちます。話題の「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」は、運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になっていたり、要介護になる危険の高い状態のことを言います。下半身の筋肉は、上半身の筋肉に比べて衰えやすいので、普段から歩くことを習慣づけておくことが大切です。また、刺激によって骨密度を維持し、骨粗鬆症の予防になることもメリットのひとつです。

効果的なウォーキングフォーム

- 目線はやや遠くに、あごは軽く引く
- 胸を張り、背筋を伸ばす
- 膝を伸ばし、まっすぐ前方に踏み出す
- かかとから着き、つま先で蹴り出すイメージ
- 歩幅は無理のない範囲で広くなる



心肺機能の向上に役立つ

普段よりも歩幅を広げて速く歩けば、心拍数が上がり、血液の循環が促進されると心肺機能のトレーニングにつながります。



当組合の健康指導室もご活用ください! 「健康運動指導士による運動指導」

- ウォーキング指導 (5分~15分) ... 効果的な歩き方、正しいウォーキングフォーム等。
- トレーニング指導 (5分~15分) ... 簡単にできる運動、自宅でできる筋力トレーニング、バランスボールをはじめとした道具を用いた運動等。
- ストレッチ指導 (5分~20分) ... 簡単にできる疲労回復・けが予防に効果的なストレッチ等。

月曜日~
金曜日
無料

※病院で治療を受けている方は、予めお知らせください。
※予約が混雑している場合は、空き状況に合わせてのご案内となりますのでご了承ください。

運動習慣のない若い世代は危機感を...

「平成24年国民健康・栄養調査」によると、運動習慣(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続)のある人の割合は男性36.1%、女性28.2%でした。世代別にみると、男女ともに60歳以上で平均を大きく上回り、20~59歳で平均を下回っています。特に男性の30~49歳で約21%、女性の20~39歳で約14%と低い結果になっています。一方で平均歩数は、70歳以上を別にすればそれほど世代の差はありません。このままでは10年後、20年後、生活習慣病にかかる人が増加しないとも限りません。若い世代も、今のうちからせめて歩く時間は増やしておくようにしましょう。

