



みやこ通信

令和2年
3月号



今月のテーマ

ウォーキング



ウォーキングとは日常生活の歩きや散歩とは違い、「健康のため」という目的をもって行うものをいいます。「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる最も手軽な運動です。ウォーキングは代表的な有酸素運動で、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。

ウォーキング 10 のメリット

① 高血圧の改善	血中に血圧を下げる働きのあるタウリンやプロスタグランジンE (PGE) という物質が増加する
② 心肺機能の強化	ウォーキング習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低下する
③ 骨の強化	カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まり、太陽を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で造られる
④ 肥満の解消	有酸素運動は体脂肪をエネルギー源として利用するため体脂肪の減少につながる
⑤ 脂質異常症・動脈硬化の改善	血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させる
⑥ 肝機能の改善	ウォーキングをしている人ほど、肝臓の数値 (AST、ALT) が低値である
⑦ 糖尿病の改善	血中のブドウ糖をエネルギーにかえて消費していく事で血糖値を下げる効果がある
⑧ 腰痛の改善	正しいフォームでウォーキングを行うことで、筋力や関節可動域が高まり、筋バランスが整いやすくなる
⑨ リラックス効果	ウォーキングを一定時間続けることで、ストレスに対して効果がある脳内物質のセロトニンが分泌される
⑩ 社会的効果	屋外に出ることで人と関わる機会が増えたり交友関係が広がったりすることが期待できる

ウォーキングの消費エネルギー

厚生労働省「健康づくりのための指針2013」では、ウォーキングは3メッツ*の運動強度に相当し、安静時の3倍のエネルギーを消費するといわれています。大股歩きや速歩ではエネルギー消費量は変わってきます。

*メッツ…運動や身体活動の強度の単位。安静時(横になったり座って楽にしている状態)を1メッツとします。

正しい
ウォーキング
方法

視線は自然に前を向き、
頭を天からつり上げられて
いるような気持ちで
高くして背筋を伸ばします。

第1趾(足の親指)～
第5趾(足の小指)まで
すべての指が働くように
します。



肘を曲げて腕を振ります。

つま先で地面を蹴るときは、
地面を足の指でつかむ
イメージで重心を前に移動
させます。

一步一步進むときの足裏の動きも、とても重要です。自然に足を踏み出すと踵(かかと)から着地します。意識的に踵から地面につけるのではなく、自然に足を出せば踵からつくはず。着地した踵からつま先まで自然に重心が移動することを足裏のローリングといいます。つま先で地面を蹴るときは、地面を足の指でつかむようなイメージで、足の親指から小指まですべての指を使うようにします。外反母趾の人は足の親指、内反小趾の人は足の小指に重心が乗りやすいので、注意が必要です。

ウォーキングの注意点

- 自分の体質や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- 体調がすぐれないとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- 動きやすい服装と歩きやすい靴で行いましょう。
- あまり距離や時間にこだわり過ぎずに行いましょう。
- ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行いましょう。
- 屋外を歩くときは、思わぬ事故やケガが起こらないよう注意しましょう。
- 適度な水分補給を心がけましょう。
- 病気などにより運動制限がないことを確認することをおすすめします。



公益財団法人長寿科学振興財団より

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店