

## ウォーキングを 始めてみませんか

今月は 保健師 疋田 典子です

皆さんは、1日何歩くらい歩いていますか？

健康のためには、1日8,000歩から1万歩が良いと言われています。

右の表は20～64歳の1日の歩数を全道・全国と比較したのですが、北海道民は、全国よりやや下回っています。

これは、長い冬の影響もありますが、ウォーキングがまだまだ普及しきれていないことも背景にあります。

ウォーキングは、誰でも簡単にとりくむことができ、全身の8割の筋肉を使う全身運動です。また、内臓脂肪を効果的に減らすことができる有酸素運動です。

☆20～64歳の1日の歩数

	男性	女性
全道	7,539歩	6,743歩
全国	7,841歩	6,883歩

(H23年 健康づくり道民調査より)

**有酸素  
運動の  
効果は**

筋力の低下を予防し、  
骨も丈夫になる

体脂肪を減らす

血糖値が下がり、糖尿病の  
予防や改善につながる

ストレスを発散させ、リラックス  
することで良く眠れるようになる

血行が良くなり、悪玉コレステロールを  
減らし善玉コレステロールを増やす

### ◇ウォーキングのポイント

#### ①自分に合った歩数を見つけましょう

年齢や目的、体力によって歩数や時間は変わってきます。

最初から急に長い距離を歩くのではなく、普段より速めに歩いて「続けて10分歩く(約1,000歩)」ことを心がけましょう。

呼吸が少しはずみ、軽く汗ばむくらいでしょうか。

脂肪を燃やしたい人は、30分は必要です。体脂肪は運動を始めて20分あたりから燃え始めます。

長時間歩く時は、腕を曲げて後ろに引く感じで歩くとむくみ防止になります。

#### ②週3回くらいから始めましょう

はじめのうちは週3回くらいの軽いペースからスタートし体の慣れにあわせて増やしましょう。

その日の体調にあわせることが長続きのコツです。

#### ③水分補給をしましょう

ウォーキングの前後には、水分を補給しましょう。スポーツドリンクには、糖分が含まれていますので2～3倍に薄めたほうが良いでしょう。

#### ④ストレッチも忘れずに

ウォーキングの前後には、ふくらはぎ、太もも、腰、首などのストレッチをすることでケガの予防ができます。

呼吸を止めず20～30秒程度ゆっくり伸ばしましょう。

※速歩をやってみよう(15分で1Ex)



### ◇歩きながら『かみのくに』を感じてみませんか？

たまには、ゆっくりと自然を目や耳・肌で感じながら歩いてみませんか？

昨年、「新日本歩く道紀行」に選ばれた(旧上ノ国駅～夷王山)約5kmをウォーキングをすると、普段とは違った新しい発見があるかもしれませんね。

