

10分間、歩いてみませんか??

今月は 保健師 大橋 朗です

はじめまして。4月から町の保健師になりました大橋朗（おおはし ぼがら）と申します。住民の皆様信頼されるような保健師を目指して頑張ります。これから宜しくお願い致します。

私は、今まで札幌市に住んでいましたが、上ノ国町は、海と山があり空気もおいしく気持ちいいところですね。しかし、移動にはついつい自動車を使ってしまいがちです。自分自身、毎日の歩数が減ってしまい、運動不足かなと感じています。皆様はどうですか??

運動は、身体機能を活発化させ、糖や脂質の代謝が活発となり、内臓脂肪の減少が期待されます。さらに結果として、血糖値や血中脂質、血圧の改善により**生活習慣病の予防**にもつながります。

しかし、いざ運動をしようと思気込んで始めても、なかなか長続きしにくく悩んだ経験は誰にでもありますよね。そこで、日常生活の中で歩いてみてはどうでしょう。

歩くというと、ウォーキング!ウォーキングは大変そうと意識してしまいがちですが、

- 出勤
- 買い物
- 子どもの送り迎え

などいつもは自動車を使ってしまつところを10分間だけでも歩いてみませんか。10分間の歩行は、約1000歩です。なんと、10分間の歩行はウェイトトレーニングを10分間するのと同程度の運動量があります。

さらに、図のような歩き方ができると、10分間でも更なる効果が期待できます。しかし、歩くことで疲れがたまると感じる場合は、歩く時間を短くして無理をしないように調節することも大切です。自分の身体にあったペースから始められるといいですね。

また、歩くことは、運動不足の解消だけではなく、気分転換にもつながります。ストレス解消方法としても効果的です。また、自動車で1分の道のりを子どもと10分かけて歩くだけで、コミュニケーションをとれる時間も増えます。途中、公園に寄って遊んで帰るのもいいですね。

このように、運動を運動として意識せず、日常生活の中で簡単に取り入れてみてはいかがでしょうか??私も住民の皆様と一緒に頑張ります!!

効果的な歩き方

