

## Health Support Letter

## 歩行から『ウォーキング』へ

## ウォーキングとは



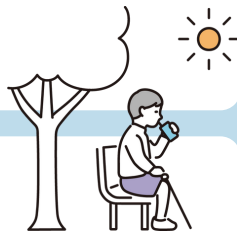
日常生活の歩行や散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う歩行を『ウォーキング』といいます。「いつでも」「どこでも」「誰でも」行える、最も手軽な運動です。

## ウォーキング 10 の効果



## 01 高血圧の改善

ウォーキングにより、血中の血圧を下げる体内の物質が増加します。



## 02 心肺機能の強化

ウォーキング習慣のある人ほど、心筋梗塞などの心血管疾患のリスクが低下することが明らかになっています。

## 03 骨の強化

運動による適度な刺激で、カルシウムの吸収が高まります。また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が体内で造られます。



## 04 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ります。



## 05 脂質異常症・動脈硬化の改善

ウォーキングは血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させるといわれています。



## 06 肝機能の改善

ウォーキングをしている人ほど、AST (GOT) やALT (GPT) が低値であることが明らかになっています。※ASTとALTは肝臓の障害の程度を表す数値です。

## 07 糖尿病の改善

ウォーキングは血中のブドウ糖を利用し、血糖値を下げる効果があります。



## 08 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ります。

## 09 リラックス効果

一定時間続けることで、リラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。

## 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ます。



## 正しいウォーキング方法

ウォーキングは普段の歩きや散歩とは異なり、フォームを意識しながら歩くことが大切です。

あごを軽くひき、目線は自然と前（10m～20m先）を見る。

股関節から脚を動かすイメージで、膝を伸ばしてつま先を上げ、かかとから静かに着地する。

歩幅：身長マイナス100cmが目安。早歩きの場合はマイナス90cm。道路にある側溝の蓋は大体50cmなので参考に。



頭頂部を紐で真上に引き上げられているようなイメージで、まっすぐ背筋を伸ばして胸を張る。

肩の力は抜いて、リラックス。肘を軽く曲げ、後ろに引くことを意識しながら歩行に合わせて腕を振る。

かかとから着地した後、地面を踏み込むようにして重心を前に移動させ、つま先で蹴り出す。

足裏の重心：かかと→第5趾（小指）→第1趾（親指）の順で、第1趾から第5趾まで全ての指が動くように意識しながら移動させる。

## 歩く速さと頻度



笑顔で話ができる程度、1人のときは息がはずみ汗をかく程度の強さで歩くと良いでしょう。健診結果が基準値範囲以内の方は、30分以上の運動を週2日以上行うのが良いです。それ以外の方は、保健師やかかりつけ医に相談しましょう。

## 理想の時間帯



朝に行うウォーキングは、1日の体内リズムが整い、心を元気にするのでお勧めです。血糖値が気になる方、糖尿病の方は、食後30分から1時間の間に歩くと効果的です。朝の運動にはリスクもあるので、高齢の方や循環器系に持病がある方は、事前にかかりつけ医に相談しましょう。

## ウォーキングの注意点



- 自分の体調や体力に合わせて、距離や時間にこだわり過ぎずマイペースに行いましょう。
- 体調が優れないとき、天候の悪いときは無理に行わず、中止しましょう。
- ウォーキングの前後、ウォーミングアップとストレッチを行いましょう。血圧が高い方は、冬季の室内と屋外の寒暖差にも注意しましょう。玄関で少し足踏みやストレッチをして、徐々に寒さに慣らしてから出かけましょう。
- 思わぬ事故や怪我が起こらないよう注意しましょう。特に、夜出かける際は明るい色の服を着るか服や靴に反射板をつけて、車のドライバーが見やすくなるようにすると安心です。
- 適度な水分補給を心がけましょう。ドリンクは糖質の入っていない水が基本です。汗を大量にかく真夏には、経口補水液でミネラルの枯渇を防ぎましょう。