

## 2. 生活習慣病を予防するためにウォーキングをやってみよう！

---

チェックの結果はどうでしたか？

体脂肪を燃焼させるには、軽い負荷で一定時間継続して身体を動かしながら、体内に十分な酸素を取り入れることができる有酸素運動が適しています。

この有酸素運動として誰もが実践しやすいのがウォーキングです。

このページで、生活習慣病を予防するために効果的なウォーキング方法についてご紹介していきましょう。

### 【1】ウォーキングで予防・改善できること

ウォーキングをすると、こんなに良いことがあります。

- 動脈、毛細血管が運動によって太くなり、血流量を増やすことで高血圧を防ぐ。
- HDL(善玉)コレステロールの量が増え、血管内のコレステロールを除去していくことで高脂血症を防ぐ。
- 血中脂肪(コレステロール)をエネルギーとして燃やすため、高脂血症を防ぐ。
- 運動により体重を減らしていくことで、心臓にかかる負担が減る。
- 心肺機能がアップし、心臓、肺に持久力がつく。
- 適度に骨に負荷を加えることで骨を丈夫にし、骨粗鬆症を防ぐ。

### 【2】ウォーキングを始める前に健康チェック

このような体調の場合は運動を休みましょう。

- 風邪気味
- 腹痛、下痢
- 強い疲労感を感じる
- 血圧が普段より高い
- 脈の異常を感じる



運動中にこのような症状が出た場合は医師に相談しましょう。

- 強い息切れ・呼吸困難
- 胸痛・前胸部の不快感
- 動悸
- めまい・立ちくらみ
- 頭痛・腹痛
- 関節痛・腰痛



### 運動をするにあたっての注意事項

- 現在治療中の方や、過去に大きな病気に罹ったことのある方は、医師と相談してから運動を始めましょう。
- 運動を行う際、自然に呼吸が行えるレベルの運動にしましょう。息をこらえないといけないような運動は、血圧が激しく上昇して危険です。
- 無理をせず筋肉痛や疲労感を翌日に残さないようにしましょう。
- 体調が良くても、暑さ寒さの厳しい日、風邪の強い日、雨の日など、悪天候の日はいろいろなリスクがあります。長く継続するために、あせらず、無理せず、ゆっくりと行いましょう。
- 糖尿病の人は血糖値の下がり過ぎにも注意が必要です。すぐに糖분을補給できる飴やチョコレートを用意するようにしましょう。

### 【3】ウォーキングを継続して行うために

#### 「散歩ごころ」を大切に

- 「仲間との会話を楽しみながら」「自然、景色を楽しみながら」「たまにはコースを変えてみる」など、楽しいウォーキングをこころがけましょう。

## 【4】どのくらい歩けばいいの？

### 歩数

歩数は、よく「一日一万歩」と言われますが何故でしょうか。

摂取エネルギー 平均 2,300kcal	-	消費エネルギー 平均 2,000kcal	=	余剰エネルギー 平均 300kcal
		・基礎代謝 ・生活活動量		脂肪へ・・・

この余剰分 300kcal をウォーキングで消費するとした場合、必要な歩数が「一万歩」と言われています。

ただし、一日に摂取しているカロリーには個人差がありますので、誰もが毎日一万歩を歩かなければ効果がないというわけではありません。

### 時間

脂肪が燃え始めるのは運動開始後20分くらいから。それまでは体内の糖분을エネルギーとして使います。しかし、無理は禁物です。最初は無理をせず10分程度でもいいですから、歩く習慣を身につけ、それから20分～30分程度継続して歩くことを目標にしましょう。

### 回数

一回の運動効果が持続するのは3日間くらい。その効果が消える前に次の運動をすることに意味があります。それを考えると、週3～4回、1日おきに行うのが理想的です。

しかし、先ほども述べましたように無理は禁物です。最初は無理をせず、身体が慣れてきたら徐々に増やしていくようにしましょう。

## 【5】ウォーキングの理想的なフォーム

- ・ 上から紐でひっぱられているように背筋を伸ばし、胸を張る
- ・ きついズボンをはく時のようにお腹を引き締める
- ・ かかとから着地し、つま先から蹴り出す
- ・ 普通に歩く幅より、やや広く
- ・ 肩に力を入れすぎず、大きく腕をふる
- ・ 呼吸は自然に行う