

りびえーる健康取材班と学ぶ!

「元気」のための基礎知識

ウォーキングのすすめ 編

Vol.22

30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部



取材班「大」

今回の先生

島根県ウォーキング協会、松江ウォーキング協会会長
吉岡 利夫先生



1 歩くから元気になる

▶ 何となく健康にいいのは分かるウォーキング。具体的なメリットが知りたいです。

今や車移動が当たり前で、エレベーターなどの便利な機器も普及する中、意識しないと歩く時間の確保は難しいのではないのでしょうか。余ったエネルギーが消費されないままでは、脂肪として体の中に蓄えられ、使われていない筋肉は減る一方です。「歩かない」から「歩けない」へと変わってしまいます。

島根県民の1日の平均歩数

男性	女性
6820歩 (全国39位)	6549歩 (全国24位)
[目標] 9000歩	[目標] 8500歩

出典:平成28年国民健康・栄養調査報告

ウォーキングは全身を使う有酸素運動の代表格です。生活習慣病予防や肥満解消、筋力アップのほかにもたくさんのメリットがありますよ。

- 心肺機能向上
- 冷え・肩こり解消
- 高血圧・腰痛改善
- 基礎代謝増加
- シェイプアップ
- ストレス解消
- 美肌 など

ウォーキングは体への負荷も軽いので習慣化しやすいです。子どもから高齢者まで一緒になってできるのも魅力の一つです。



運動が苦手でも、ウォーキングなら無理なく始められそうです!

2 いざ実践!ウォーキングを習慣にしよう

▶ 気候も落ち着き、ウォーキングを始めるにはいい季節。歩くときのポイントが知りたいです。

けが予防、疲労回復のストレッチ

筋肉や腱を伸ばすと、歩く前は柔軟性が高まり、歩いた後は翌日に疲れが残りにくいです。歩いている時も信号待ちなどの短い時間を使ってこまめに取り入れましょう。

原則としてできるだけ心臓から遠い部分から伸ばしていきましょう。

正しい姿勢で歩こう

横から見た時に耳、肩、くるぶしが一直線になるように意識しましょう。あごを引いて、10~20メートル先を見ます。手は軽く握り、肘をしっかり引いて腕を大きく振ります。

正しい姿勢で歩くと効果が得やすく、腰や膝への負担も減らせます。

歩幅は少し広めをイメージする

歩幅は身長マイナス100センチが目安。早歩きだとマイナス90センチです。道路にある側溝のふたはだいたい50センチなので、参考にしてみてください。

慣れたら少しずつスピードを上げるとエネルギー消費率も高まりますよ。

ウォーキングに適した靴を選ぶ

自分の足に合わない靴で歩くと疲れやすく、マメができます。お店で試着する時は、かかとを合わせてひもを締め、足指が広がるゆとり(1センチほど)があるかを確認しましょう。



3 継続のコツは「無理をしない!」

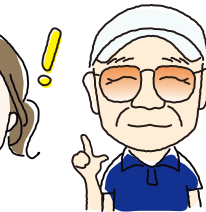


まずは毎日30分でも続けることが大切です。だんだんと生活の一部になり、苦にならなくなります。自分のペースを大事にしてください。私はトレーニングも兼ねて、毎朝4時から2時間歩くのが習慣になっていて、朝日を浴びる爽快感は何にも代えがたいです。

▶ 先生がウォーキングを始めたきっかけはなんでしたか?

約30年前、サラリーマンだった50代半ばの時はメタボ体形でした。体重85キロ、ウエスト92センチでおなかの肉がベルトに乗っていました。健康診断で医師から運動するように言われ、自宅周辺を歩くようになって体がスリムになっていき、歩くことが楽しくなっていました。

もっと若い頃からの習慣だと思っていました! それにしても現在81歳とは本当に驚きます。



全国各地の大会に出るようになったのは定年後の60歳からです。何事も始めるのに遅すぎることはないですよ。

今回のまとめメモ!

ウォーキングの魅力は、好きなときに誰とでもできること。私も「歩けるうちが人生歩けることに感謝 風雪磨人(ふうせつまじん)歩(あゆ)む(む)老(らう)」を motto に今後も続けていきます!



Mottoには先生が作られた言葉もあるそうですね。人生に対する意欲が伝わります。私も見習わなくては!

座りすぎが健康リスクを高めている!?

スポーツ庁によると、オーストラリアの研究機関の調査で、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界20カ国中もっとも長い1日420分=7時間ということがわかりました。さらに、長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋梗塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。

日常のなかで動くことを意識しましょう!

家庭でできること

- テレビのリモコンを少し離れた場所に置く
- テレビを見ながらストレッチをする
- ごみ箱などをそばに置かない
- ネットショッピングよりも買い物に出かける
- 買い物行った時は、速くに車を止めて歩く

職場でできること

- トイレは違う階を利用する
- コピー機の前ではつま先立ちをする
- 立ってミーティングや会議をする
- エレベーターより階段を使う
- お昼休みに周辺を散歩する

開催中

島根県主催 謎解きウォークラリー しまねクエスト 2023 9.16(土)~12.17(日)



安来市コース

スタート地点: 安来市役所伯太庁舎 (安来市伯太町東母里580)

雲南市コース

スタート地点: 稲わら工房 (雲南市吉田町吉田2725)

隠岐の島町コース

スタート地点: クラブハウス漁体育館 (隠岐郡隠岐の島町津戸)

イベントの詳しい情報は特設サイトへ



抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品(各5名様ずつ)をゲットしよう!

みなさまのご感想やご意見をもとにより良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。※所要時間:1~2分/回答締切:10月31日(火)



奥出雲和牛4種 食べ比べセット600g



石見ポーク しゃぶしゃぶ用1,050g



島根県産コシヒカリ5kg



アンケートはこちら

島根県観光キャラクター「しまねっこ」 島観連許第7447号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画:島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム
しまねMAME インフォ
足の筋力強化、体脂肪の減少効果がアップする筋トレ

