

ウォーキングは、とても
すぐれた運動です

「人間にとって一番よい薬は歩くことだ」。古代ギリシャの時代に、哲学者であり医師でもあったヒポクラテスが指摘していますが、「歩く効用」はさまざまな研究報告のなかで明らかにされています。たとえば、アメリカで1週間に約14km以上歩く人と約5km未満しか歩かない人を10年間にわたって調べたところ、調査中に死亡した人の割合は、よく歩く人のほうが21%も低かったそうです。また、日本の「国民栄養調査」によれば、毎日よく歩く人のほうが血液中の善玉コレステロールが多く、また、血圧も安定していることがわかっています。

ウォーキングは体を動かしながらかくさんの酸素を取り入れる「有酸素運動」の一つ。ですから、他の有酸素運動と同じように、心肺機能や基礎体力を高め、抵抗力を強化。肥満を解消したり、高血圧、脂質異常症、動脈硬化を防ぐことによって、生活習慣病のリスクを減少してくれます。

有酸素運動をするなら、ウォーキングよりもっと他の強い運動のほうが効果的と思うかもしれませんが、ウォーキングのよさは、「安全、手軽、簡単」であること。どんなに効果的な運動でも、負担が大きければ危険だし、だれでも簡単に、いつでも手軽にできるものでなければ、続けることができません。3拍子そろったウォーキングほど、健康づくりに最適な運動はありません。

うれしいことに、肥満のもとである体脂肪を燃焼するのは、強い運動よりウォーキングのように軽い運動のほうが効率的という研究報告もあります。

健康は生活習慣から

こうすれば 1000歩 増やせます

今までより、ちょっと多めに歩きましょう

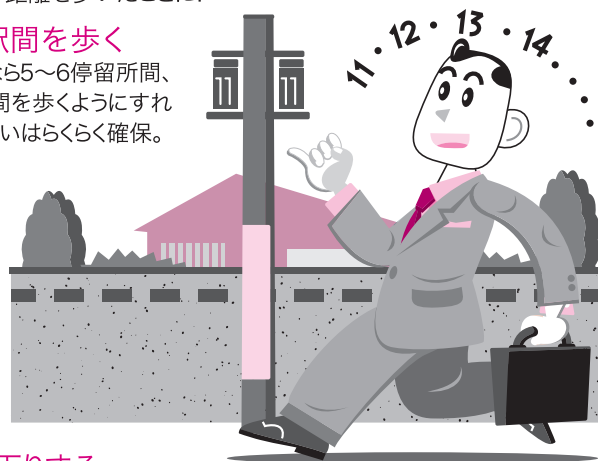
1000歩は約10分間の歩行で得られる歩数。
距離としては600~700mに相当する

電柱を21本数えるまで歩く

電柱の間隔はだいたい30m。21本数えれば約600mの距離を歩いたことに!

電車の一駅間を歩く

通勤時、バスなら5~6停留所間、電車なら一駅間を歩くようにすれば、1000歩くらいはらくらく確保。



階段を上り下りする

エレベーター、エスカレーターは使わず、階段利用を徹底。マンションの階段、駅の階段、会社の階段、デパートの階段。足りない分は回り道してプラス。

昼休みに 散歩する

食後のコーヒー、おしゃべりの時間を10分減らして歩け歩け。

遠くの店まで 歩いて買い物する

今までよりも5分遠くの店まで歩けば、往復で1000歩ゲット。

身体活動量と死亡率などとの関連をみた疫学研究の結果からは、1日1万歩が理想値と考えられています。現状はどうかというと、平成16年の国民栄養調査では、男性で7532歩、女性で6446歩。一気に1万歩に増やすのは無理として、まず当面は男女とも現状より1000歩増加を目標にしましょう。

姿勢

正しいフォームで歩けば、運動効果もアップ。足腰への負担も少なくて済みます。

スピード

だらだら歩くより少し速めにさっさと歩くほうが運動効果は大。目安としては1分間に約100歩。距離にすると1分間に約70~80mです。体脂肪が最も効果的に燃えるのは、心拍数が100~130のとき。このくらいの運動の強さを目安にしてください。ただし、無理は禁物。自分の体力・体調に合わせて歩きましょう。

歩数

最終目標は1日1万歩。当面は1日9200歩(男性)、8300歩(女性)が目標。万歩計を利用して、自分が1日にどれくらい歩いているのかチェックしてみましょう。

持続時間

1回10分以上、休まずに歩き続ける。

ウォーミングアップ、クールダウンも忘れずに

歩く前、歩いた後に軽い体操をして身体をほぐしましょう。

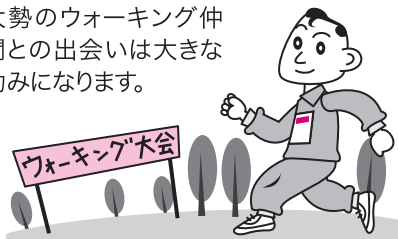
からだに
よく効く
歩き方



1万歩めざしてステップアップ

たまにはウォーキング大会に参加

大勢のウォーキング仲間との出会いは大きな励みになります。

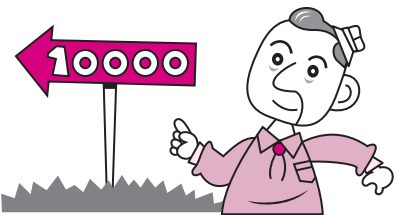


ウォーキング地図をつくろう

毎日違う道を歩けば、きれいな花に出合えたり、思いがけない発見があるかもしれません。



「1日に1万歩、歩かなければいけない」などと肩ひじ張らないで、もっと気楽に、歩くことをとことん楽しみましょう。それが1万歩への早道であり継続の秘訣です。



健康日本21
めざそう目標値

[日常生活における歩数の増加]

男性 (現状) 7532歩 ▶ 9200歩以上

女性 6446歩 ▶ 8300歩以上

休日には森林浴ウォーキングを

自然の中を歩けば、体も心もリフレッシュできるし、歩数も増えるし、いうことなし。



ウォーキング仲間をつくる

一人より仲間と一緒に歩くのがおすすめ。夫婦ウォーキング、親子ウォーキング、友達ウォーキングもいいですね。