



楽しく続けようウォーキング (今年の健康ウォークより)

今日から始めてみませんか 身近な運動で体力づくり

体力がなくなったり、体が固くなったり——こんな自覚症状があるとしたら、もしかして運動不足ではありませんか。体は動かさなければ、どんどん衰えていってしまいます。健康を維持し、いつまでも若々しくいるためには、日ごろからの適度な運動が必要です。

●運動不足は成人病を招く

運動不足は体力が衰えるだけでなく、高血圧、高コレステロールといった成人病のリスクファクター（危険因子）をつくりやすくします。

このリスクファクターは、特に肥満の人に多くみられます。実際、高血圧・脳卒中、心臓病、糖尿病などの病気は、肥満の人がかかるケースが多く、そのライフスタイルに共通しているのが運動不足なのです。

成人病を予防するには、まず肥満にならないこと。そして、肥満予防のポイントは、適度な運動にあるといえます。

●有酸素運動を取り入れよう

肥満を予防し、健康を維持するための運動としては、有酸素運動が効果的です。有酸素運動とは、肺に吸い込まれた酸素を利用してエネルギーを燃焼させる運動のこと。ジョギングや水泳、ウォーキングなどは身近な有酸素運動です。

有酸素運動が体によいのは、次のような効果があるからです。

①体内の脂肪を燃やしエネルギーに変えるので、肥満の予防になる。

- ②体内に十分な酸素を取り入れるので、肺や心臓や血管の働きがよくなり、動脈硬化や高血圧、心臓病を予防する。
- ③持続的に行う運動なので、筋力と筋持久力が高まる。
- ④骨に適度な刺激を与え、丈夫な骨をつくる。

●一番身近な健康維持法

三日坊主ではその効果が得られません。有酸素運動は、少なくとも週2回行うことを習慣にしたいものです。

それでも続けられるかどうか心配な人には、ウォーキングがおすすめです。歩くことなら、日常的にもできるでしょう。

ウォーキングのポイントは、
①肩の力を抜いて大きく呼吸する ②大きな歩幅で ③かかとから着地すること。

より快適に安全にウォーキングを楽しむためには、靴選びも大事。柔らかくて滑りにくいランニングシューズやテニスシューズが適しています。

始める前には、まずウォームアップを。肩や足首、ひざの関節を回して体を温めます。運動後はゆっくり歩きながら、心拍数を徐々にもとに戻しましょう。また、下図のようにストレッチ



運動で体の筋肉をほぐします。

ウォーキングは適度な速さのできるので、体重の多い人やお年寄り、体力に自信のない人にもぴったりです。最初の目標は20分(距離にして約1.5キロメートル)。無理をせず、慣れてきたら、徐々に速度を速めたり、距離を伸ばせばよいのです。

さあ、さっそく今日から健康づくりへの第一歩を踏み出してみよう。

ストレッチで筋肉を伸ばしましょう



ふくらはぎ

アキレスけん



もものつけ根

太ももの内側



太ももの外側