



## ウォーキング

ウォーキングとは健康推進のためや、生活習慣病の予防のための運動として、歩き方や運動強度、頻度や時間を考慮して「歩く」活動を行うことです。障害が生じる危険度も少なく、老若男女問わずに行える運動で、これから運動を開始するという方でも、抵抗感なく継続して取り組みやすい運動のひとつです。

### ウォーキングはいつでも気軽に始められる運動

特別な場所も道具も必要もなく、いつでも手軽に始められることからウォーキング愛好家が増え続けています。有酸素運動の代表格であるウォーキングは脂肪燃焼率が高く、「ダイエットに効果がある運動」としてよく知られていますが、その他にも足腰を丈夫にしたり、やや長い時間歩くことで筋肉の毛細血管が増えて血流量が増加し血管自体が柔軟性や弾力を取り戻して「硬化」するのを防止するなど、さまざまな健康増進効果が認められています。

歩くことで体の重みがかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にもよいと言われています。また、ウォーキングには、快感ホルモンの分泌を促し、精神的な緊張や抑うつ、敵意、疲労、混乱などのマイナスの感情は低下し、プラスの感情である活力が上昇する効果が報告されていますし、脳の血行もよくなり、脳の活性化が促されることで認知症のリスクを低減させるという報告もあります。

### 健康寿命が延びるウォーキング

- ・ 大腿で地面を力強く蹴って歩く
- ・ うっすらと汗ばむ程度に早歩きをする
- ・ 息が弾むくらいのペースで歩く



1日あたりの歩数目標値	20～60歳	男性	9,000歩	女性	8,500歩
	65歳以上	男性	7,000歩	女性	6,000歩

### ウォーキングで気を付けること

普段運動習慣のない人や、体力や歩行に自信のない方がいきなり高いレベルの歩数や運動強度を目指すと健康を損なうおそれがあります。まずは今よりも身体を動かす時間を増やすこと。歩行時に中強度の歩行を意識すること、毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けることが大切です。

### 水中ウォーキング

文字通り水の中を歩くことを言いますが、通常はスイミングプールなどでインストラクターの指導のもと、行われるトレーニングの方法です。水の浮力により腰や膝などの関節への負担が減った状態で行うため、体力が低下している人や高齢者、普段運動習慣のない人でも無理なく行えます。水圧によって血液の循環が良くなり、肩こりなどの改善も期待できます。

また、水の抵抗に逆らって歩くためゆっくり歩いても筋力と心肺機能を強化することができます。水中で多くの熱が身体から奪われることとあわせエネルギーの消費量が多くなりますので余分な体脂肪を減らす効果も期待でき、生活習慣病の



### 新型コロナウイルス対策

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに石けんで手洗いした後、アルコール消毒液を使用したり、咳エチケット(咳、くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を抑えること)に気を付けましょう。また、暴飲・暴食・睡眠不足などを避け、規則正しい生活を心がけるなど免疫力を落とさないようにしましょう。複数でウォーキングする場合は手の届かない距離で行いましょう。