

# 今こそ始めよう! ウォーキング

夏の暑さも落ち着き、体を動かすには最適な季節です。数ある運動の中でもウォーキングは、気負わず簡単に取り組めるため、特におすすめです。正しいやり方を知って、ぜひあなたの生活習慣の中に取り入れてみてください。

ウォーキングは、酸素を体内に取り込みながら継続して行う有酸素運動です。体脂肪をエネルギーとして燃焼させるため、肥満やメタボリックシンドロームをはじめとした生活習慣病が予防・改善できます。特に、歩幅を広くして歩くと自然と速歩きになり、消費エネルギーが増えるため効果もアップ！背筋や太ももなど、大きな筋肉の動きを意識すると良いでしょう。そのほか、代表的なものだけでも、右のようなさまざまな効果があります。

## ウォーキングの効果

ストレス解消

免疫力向上

認知症予防

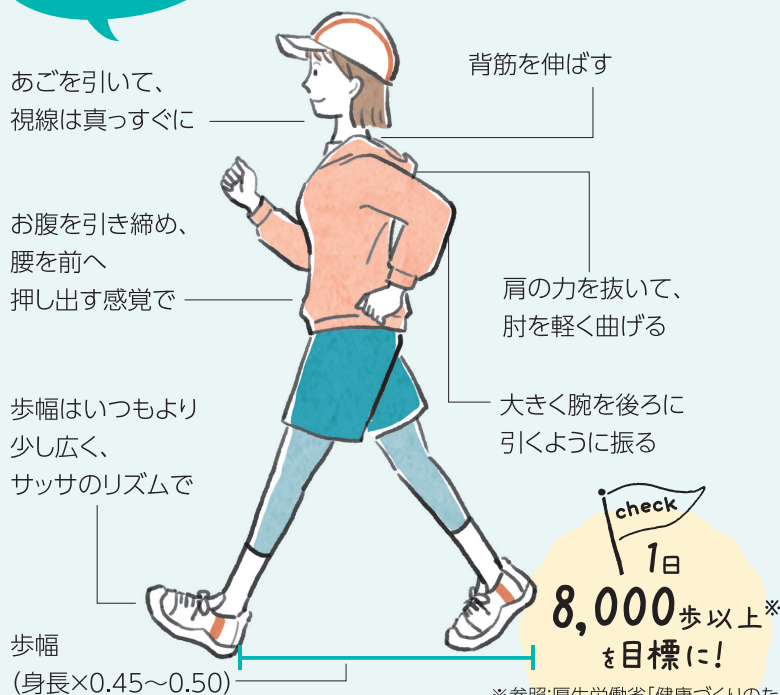
大腸がん・乳がん  
などのがん予防

骨粗しょう症  
予防

など

## 歩き方のポイント

正しいフォームで歩くと運動効果が高まり、腰や膝への負担も少なく済みます。



※参照:厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

## かかとからつま先への重心移動

①かかとで着地

②足の裏で地面をつかむ

③かかとを上げて、つま先でしっかり蹴る



## ウォーキングシューズで軽やかに

スニーカーとウォーキングシューズでは足にかかる負担が違います。ウォーキングシューズは歩くことに特化し、サポートしてくれます。

### ウォーキングシューズの特長

- アウトソール(底)は、クッション性があり厚め。足裏のアーチをサポートし、衝撃吸収にも優れています。
- 長時間の歩行を快適にするため、軽量化されていて、通気性や伸縮性にも優れています。

## ！運動を行うときの注意！

- 持病や膝・腰などの痛みがある方は、事前に医師や専門家と相談してから実施を
- けがの予防や疲労軽減のために、準備運動と整理運動を忘れずに
- 運動の強度は、少し息が弾むくらい
- 息は止めずに、呼吸を意識
- こまめに水分補給を
- 無理せず、体調が少しでも悪かったら休む

ウォーキングのほかにも

# 日常生活の中で体を動かす機会を増やそう!

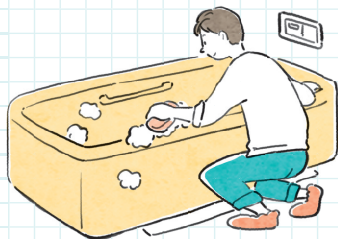
忙しい日常生活や環境の中にも体を動かす機会はたくさんあります。小まめに動いて小さなエネルギー消費をコツコツと積み上げていけば、大きな成果につながります。無理はせず、継続的に取り組んでみましょう。

## 時間がないでも実践できる運動習慣

日常生活でも、ちょっとした心がけで小まめに動きましょう。

### 家事で体を動かす

掃除や庭の手入れなどは歩くよりも運動効果が大きい



### 階段を使う

上りなら速歩の2倍の効果が期待できる



### 出かける前に軽い体操をする

出かける前に10分でも時間をつくって軽い体操を

### 公共交通機関では、立つ

30分以内の乗車ならば、立つ



### 自転車を活用する

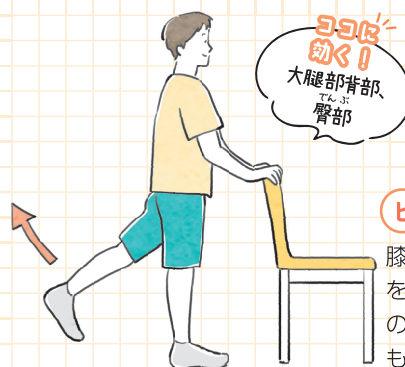
自転車は運動効果だけではなく、ストレス解消も期待できる

## 有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせると効果的!

筋力トレーニングをウォーキングなどの有酸素運動とともに実行すれば、けがが少なく、脂肪が燃焼しやすい体をつくれます。

### スクワット

腕を前に伸ばしながら、3秒かけて腰をおろし、そのままの状態を1秒間保ち、もとに戻す

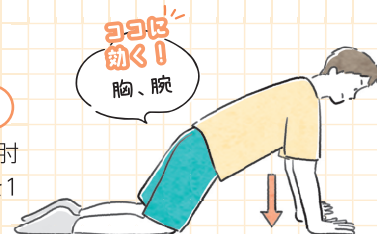


### ヒップエクステンション

膝を曲げずに3秒かけて足をかかとから後ろへ上げ、そのままの状態を1秒間保ち、もとに戻す

### 膝つき腕立て伏せ

膝を床に着けてゆっくりと肘を曲げ、そのままの状態を1秒間保ち、もとに戻す



痛みなどがあるときは、無理をせず中止しましょう。

## 座りっぱなしにご注意を!

1日11時間以上座っている人は、1日4時間未満の人と比べて、死亡リスクが40%も高くなる\*といわれています。普段から座りっぱなしの時間が長い人は、長時間同じ姿勢を取り続けないように、体を動かすことを心がけましょう。

\*資料: Arch Intern Med.2012;172:494-500

### 職場でできる対策

- 30分~1時間に一度は立って、体を動かす
- プリントやコピーを小まめに取りに行く
- 立って作業やミーティングをする

### 自宅でできる対策

- テレビは時間を決めて見る
- CM中は立ち上がって家事をする