

# 健康おまかせ隊



ウォーキングをはじめませんか？

さわやかな季節。寒い間怠けていた筋肉をほぐしましょう。

ウォーキングは1日30分以上がおすすめ!!

友だちを誘ってまたご夫婦で、おしゃべりしながら楽しく歩きましょう。

## ・ウォーキング（歩くこと）とは

いちばん簡単に誰にでもできる有酸素運動。

有酸素運動とは、酸素を体内に取り入れながら、酸素を燃料に体内にある糖分や脂肪分を燃やして長く続ける運動のこと。血液内にある脂肪分からスタートし、徐々に皮下脂肪、内臓に溜まった脂肪分まで燃やしてエネルギーに替えてくれるのです。

## □正しいウォーキングの姿勢

ただ歩いているだけでは効果的なウォーキングとはいえません。

悪い歩き方でウォーキングを続けていると、背骨や背筋が歪んでしまい、内臓が圧迫されて血行が悪くなってしまうこともあります。大きく腕を振って、少し大またで背筋を伸ばして、胸を張って姿勢をよく前を見て歩きましょう。

### ウォーキングを始める前に

- 1 運動前後には必ず準備運動と整理運動を。(※P15・16参照)
- 2 体調の悪い時、足腰の痛い時には無理をしない。
- 3 起床直後や食後1時間は避ける。
- 4 水分補給を忘れずに！  
運動の途中でもこまめに水分を。
- 5 炎天下や寒冷時には室内外の温度差に注意！  
寒いときには防寒をしっかりと。
- 6 治療中の病気がある場合には主治医に尋ねてから始めて下さい。



裏面へ

## ・なぜ、30分以上なの？

有酸素運動（ここではウォーキング）を始めるとまずは、体内の血液中の脂肪分が燃焼し始めます。血液中にはすぐ運動に役に立つ脂肪分がいつでも待機しているのです。

さらに運動を続けていくと、やがて皮下脂肪や内臓に溜まった脂肪分を燃焼させていきます。皮下脂肪や内臓に溜まった脂肪など、脂肪細胞に取り込まれている脂肪分は、細胞を分解しないと燃焼できないシステムになっています。

その細胞の分解を助けてくれるのが、脂肪分解酵素のリパーゼです。ウォーキングを始めて20分ほどで体内の温度が少し上昇していきます。体内温度が約1度上がると、このリパーゼががぜん威力を発揮し、細胞内にたまった脂肪分をどんどん分解してくれるようになります。つまり、本当に減らしたい体脂肪を燃焼させるのは、リパーゼが活性化する20分を過ぎてからが、本番。20分のウォーキングはやっと脂肪燃焼のスタート台に立ったところ。30分以上のウォーキングがおすすめなのはここにあるのです！

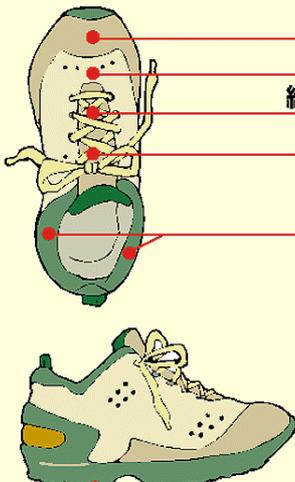
## ・ウォーキングの効果

- 効率よく、ほぼ全身を鍛えることができる
- 骨を強化する
- 消費カロリーの効率が良い
- 心肺機能を鍛える
- ライフスタイルに合わせてできる
- からだへの衝撃の少ない安全な運動
- ストレス解消効果

## ・とりあえず歩いてみよう！

あまり構えず、時間がなくていわずに、学校や会社の帰り、いつもちょっとだけ車に乗っていくショッピングセンターにも歩いていってみませんか？ 歩くことによっていつもと違う発見があるはず。その楽しさこそ、ウォーキングの原点、まずは、そこからスタートです。

### 良いウォーキングシューズの選び方



- つま先に余裕がある
- 通気性がよい
- 紐で締めて調節できる
- 軽い
- 足の幅や甲の部分に圧迫感がない
- 靴底は…
  - ・滑らない
  - ・しなやかで足の裏に密着している
  - ・かかとが低く底が厚い

### 運動の前後に脈拍数を測定して、運動日誌をつけてみましょう。



健康増進のための運動にちょうど良い脈拍数のめやす

年齢	脈拍数
30歳代	121～125
40歳代	116～120
50歳代	111～115
60歳代	106～110
70歳代	100～105

10秒間の脈拍数を数えて6倍すると1分間脈拍数。普通、安静時の1分間の脈拍数は60～70台。

暑い季節は脱水予防のための水分補給が重要です。

歩く前後、歩きながら時々の水分補給を忘れずに！ 水分はお茶で十分です。

のどがカラカラになる前に少しずつ飲むのがポイント！ ジュースは禁。