

健康だより

<もっと体を動かそう>

<歩いて健康づくり>

現代社会は、意識して体を動かし運動を心がけないと運動不足に陥ってしまいます。交通手段の発達や、エレベーター、エスカレーター、歩く歩道まで、日本人の多くが歩かなくなりメタボリックシンドロームに代表される、様々な生活習慣病を引き起こしています。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積による内臓肥満をベースに、高血糖、高血圧、脂質異常を併せ持つ状態を言い、それぞれの異常が互いに影響しあい、動脈硬化が進行します。放置しておくと、心筋梗塞や脳卒中など死にいたる病気を引き起こし、命が助かっても重篤な後遺症を残し、将来にわたって大きな負担を負うことになります。病気の予防だけでなく、日々の生活の中に「歩く」ことを取り入れて健康な毎日を目指しましょう。

<ウォーキングの健康効果>

①肥満を防ぐ

足の筋肉は全身の筋肉の約50%を占めます。

②動脈硬化を防ぐ

歩数が多いほど動脈硬化を防ぐHDLコレステロール(善玉コレステロール)が増えます。

③脂質異常症を防ぐ

血液中の脂肪が燃えます。

④糖尿病を防ぐ

筋肉中にある血糖降下物質((AMP キナーゼ)が活性化され血糖値が下がります。

⑤高血圧を抑える

体のすみずみの血管が発達し、心臓病、脳卒中の要因となる高血圧を抑えます

⑥骨粗しょう症を防ぐ

歩くことで無理なく骨に刺激が加わり骨を強くします。
日光がカルシウムの吸収を高めます。

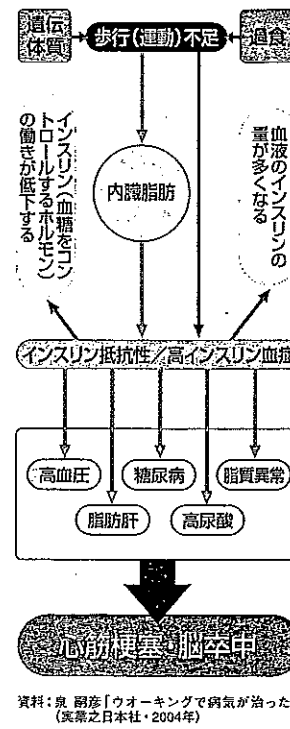
⑦ストレス解消

仕事や家事、雑用のことを忘れ景色を楽しみながら歩くことが習慣になると、自律神経の調子がよくなりストレス解消に効果的です。

⑧老化を防ぐ

足の裏にはたくさんのツボや神経が集中しているので歩くことで脳が刺激され、老化を防ぎます

■歩行不足から病気になるしくみ



<あと1,000歩 多く歩こう>

まずは普段どのくらい歩いているのかを知るために歩数計をつけて調べてみましょう。

約10分の歩行=1,000歩

いきなり1日1万歩を目指さなくても、1,000歩でも多く歩くことを心がけてみましょう。

- * 1,000歩は30Kcal→1年で1万950kcalを消費します。7,000kcalの消費で体重が1Kg減るといわれるので1年間、毎日1,000歩多く歩くと、約2Kg減る計算になります。
- * 体を動かすことで筋肉がつき、脂肪が減っても体重が増えてしまうこともあります。体重の減少を指標にしないで歩くことを続けてください。健康状態は確実によくなります。



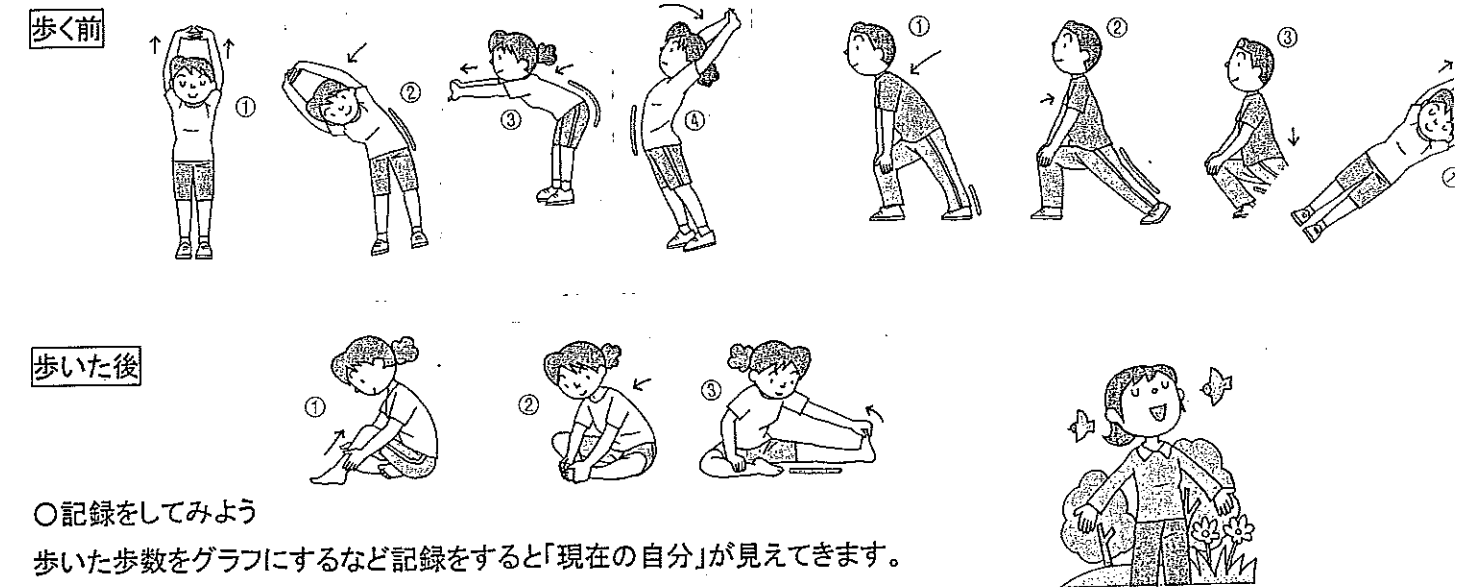
歩くだけではなく、日常でのちょこまか運動は十分運動効果があります

<休日はたっぷり歩こう>

毎日のウォーキングが習慣となったら、週末はたっぷり歩いてみましょう。

自然の中を歩けば心も体もリフレッシュします。

○安全なウォーキングのために歩く前と歩いた後はストレッチで体をほぐしましょう



○記録をしてみよう

歩いた歩数をグラフにするなど記録をすると「現在の自分」が見えてきます。歩数が少なかった理由や体重が増減した理由も記録をしておきましょう。