

健康だより

2013
Vol.39
MAY

春だ！みんなで！

ウォーキング特集♪



花粉の季節も終わり、さわやかな5月がやってきました！今回は、いつもススムピックでお世話になっている、中垣内真樹先生(医学部保健学科准教授)に、ウォーキングの極意について紹介していただきます。さあ、今日からみんなで **Let's Walk!**



1 ウォーキングによる効果

- ①心肺機能(持久力)の向上
- ②脚筋力の向上
- ③体脂肪(内蔵脂肪)の減少
- ④高血糖の改善
- ⑤高脂血症の改善
- ⑥高血圧の改善
- ⑦ストレスの解消・心のリフレッシュ

例えば、体重60kgの人が30分ゆっくり歩行すると、45kcal(缶コーヒー190cc約1本分)を消費することができます

速歩なら90kcal(35gのまんじゅう1個分)を消費できます！



などがあげられます。ただし、効果の大小は個人差が大きいので、効果を期待しすぎず、まずは習慣化を心がけましょう。

2 正しい歩き方

フォームにこだわりすぎず、自分に合った歩き方を



背筋を伸ばす
腕を大きめに振る

かかとで着地

歩幅は広め

つま先でける

3 シューズの選び方

ウォーキングシューズについて



つま先に指1本分くらいの余裕のあるもの

※なるべく昼間(夕方)にサイズを合わせて購入を。試着の際は、両足履いて店内を少し歩いてみましょう。

堅すぎず
柔らかすぎず

マジックテープか紐のもの

※歩く時はキチッと絞めて、脱ぐときはゆるめましょう。

厚みめでクッションのあるもの

4 注意事項

- 準備運動をしましょう
足首回し、膝の屈伸、アキレス腱伸ばしなど
- 水分を取りながら歩きましょう
20分毎に100-200ml程度
- 満腹時・空腹時のウォーキングはなるべく避けましょう
- 早朝ウォーキングの前には、水分&糖質補給を心がけましょう
- 夜間ウォーキングの後には、ぬるめのお風呂に入ったり、ストレッチをしたり、身体を落ち着かせるように心がけましょう



5 耳より情報

ウォーキングに興味はあるけど、どこを歩けば良いの!?という方にオススメなのが、「長崎さかだんウォークのすすめ(長崎文献社)」



ウォーキング仲間が欲しい方はこちらがオススメ
★スクエアステップ教室
<http://www.wellness-sport.org/sougou.pdf>
★初心者ランニング教室
<http://www.wellness-sport.org/youkou2.pdf>

