

健康だより



2015
Vol.54
Feb.



ウォーキング特集



今回はいつでもどこでも出来る、ウォーキングの特集です。
徐々に春が近づくこの季節、ぜひ、始めてみませんか？

ウォーキングの 効果

- ①心肺機能(持久力)の向上
 - ②脚筋力の向上、骨粗鬆症の予防
 - ③体脂肪(内臓脂肪)の減少
 - ④高血糖の改善
 - ⑤高脂質血症の改善
 - ⑥高血圧症の改善
 - ⑦ストレスの解消・心のリフレッシュ
- などがあげられます。ただし、効果の大小には個人差があるため、効果を期待しすぎず、まずは習慣化を心掛けましょう。

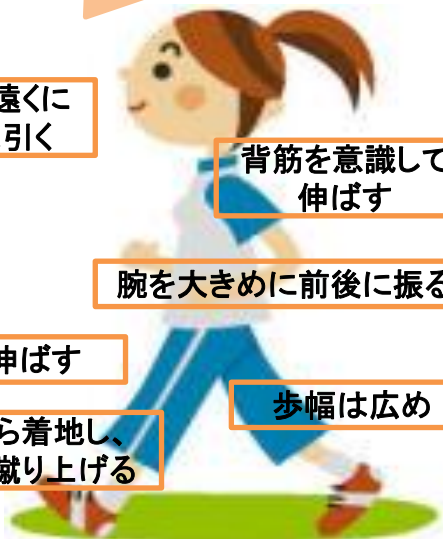
ウォーキングで消費する エネルギー量の目安

		ゆっくり歩行	速歩
運動時間		10分	10分
体重別 エネルギー 消費量	50kg	15kcal	25kcal
	60kg	15kcal	30kcal
	70kg	20kcal	35kcal
	80kg	25kcal	40kcal

例えば、体重60kgの方が20分ゆっくり歩行すると、30kcal(缶コーヒー微糖190cc約1本分)を消費することができます。



正しい歩き方



視線は遠くにあごは引く

背筋を意識して伸ばす

腕を大きめに前後に振る

脚を伸ばす

歩幅は広め

かかとから着地し、つま先で蹴り上げる

ちなみにコーヒーを種類別でみると・・・

	ノーマル	微糖	ブラック	カフェオレ
エネルギー(平均)	59.3kcal	33.0kcal	0.0~5.0kcal	78.5kcal

アルコールだと・・・

	ビール350ml	焼酎(25%)1合	日本酒1合
エネルギー(平均)	140kcal	263kcal	193kcal

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&糖質補給を心掛けましょう
- 👍 夜間ウォーキングの後は、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掛けましょう