

## ウォーキングの効果

### 速歩きのすすめ

柏 幸子さん

「いつまでも健康的な生活を送りたいは、誰にとっても共通の思いです。そのためには、歩ける体と足を維持することが大切になります。また、座ってばかりいる不活動は健康への悪影響を及ぼすと言われています。

厚生労働省の定める「健康日本21」の推奨目標は、65歳以上の男性7000歩、女性6000歩と言われています。日頃から生活の中で、「散歩をする」「歩くときは早歩き」「階段を使う」など、積極的に体を動かすことを意識することが大切です。

### 運動の効果

- 肥満防止・解消
- 骨粗しょう症の予防
- 動脈硬化の改善と血圧の正常化
- 膝痛や腰痛の予防
- 全身持久力(スタミナ)の増加
- ストレスの解消、免疫力の向上

### 速歩きのポイント

歩いているけどなかなかかやせない時などは、「歩く量」だけではなく「歩きの質」について振り返ってみましょう。少しの工夫で、効果的な運動にすることができます。

- よい姿勢を意識する  
(猫背にならないように)
- 歩幅を意識する  
(いつもより少し大きく)
- 肘を後ろに引いて腕振りを意識する
- 足首の柔軟性を保つ  
(踵から着地してしっかりと地面に足をつける)

最初は5分からでも大丈夫です。その日のコンディションにあわせて自分のペースで続けてみましょう。1日何回かに分けても効果があるので、ちょっとずつまでの距離を気軽に歩いてみてください。自分の速度を測ってみるとさらにやる気も湧いてきますよ。

