

働く世代の健康づくり応援レター

2024 年 10 月
豊岡市健康増進課発行

「歩く」ことは当たり前の日常行動であるために、ウォーキングが健康づくりに適した運動であるという意識がなかなか持てないかもしれません。確かにウォーキングは軽めの運動ですが、**継続的なウォーキング**がもたらす運動効果は驚くほど大きく、体のさまざまな機能を回復させ、心身を健康な状態にします。豊岡市では歩くことによる健康づくりを「**歩(ある)キング**」と名付け、**10 月を強化月間**に設定しています。この機会に健康づくりの”第一歩”を踏み出しましょう。

健康づくりの王様！ウォーキングに期待できる健康効果

肥満の予防・解消

脂肪は燃えるときにたくさんの酸素が必要です。酸素をたっぷり取り込めるウォーキングは皮下脂肪や内臓脂肪を減らすのに効果的です。

ストレス解消

外を歩くと自律神経系の不調が整うほか、心身ともに刺激されることで体はリラックス状態になります。うつ予防としても効果があります。

生活習慣病予防

中性脂肪、血圧、血糖値の改善効果があり、糖尿病、高血圧、脳卒中等の予防・改善に効果的です。心肺機能の向上や血管の若返り効果も。

老化防止

ウォーキングにより多くの酸素が取り込まれ、血流がよくなるため脳細胞が活性化します。五感を使って歩くことで脳も若々しく保たれます。



参考：東京法規出版「やっぱりいいね！ウォーキング」

今よりプラス 10（分）体を動かしてみましょう

日常生活の中で、今より一日 10 分多く体を動かすことが運動不足を解消し、**※メタボリックシンドローム**や**生活習慣病予防**につながります。いつもの行動の中で 10 分歩ける時間がないか意識してみましょう。

※内臓脂肪型肥満に脂質代謝異常、高血圧、糖尿病が組み合わさることで心臓病や脳卒中になりやすい状態のこと

駐車場の端に止めてプラス 10

スーパーや職場であえて離れた場所に停めて歩く時間を増やしましょう



家族と散歩でプラス 10

家族とコミュニケーションを取りながら健康づくり



たとえば

昼休みを利用してプラス 10

食後の運動は血糖値の上昇を抑えるためダイエットに効果的
早歩きや階段昇降もオススメ



こんなプラス 10

自宅で”ながら”プラス 10

天気が悪い日や出かけるのがおっくうな日にはお家で足踏み
テレビを見ながらでも OK



ウォーキングの際は水分補給を忘れずに！



ウォーキングに適した飲み物は？

基本的には水で大丈夫ですが、暑い時期や長時間歩く等、**大量に汗をかく場合は、ナトリウムやカリウムといったミネラルを補給**しましょう。スポーツドリンクや塩分タブレットが手頃ですが、糖を多く含むものもあるため摂りすぎには注意しましょう。

水分補給のタイミングは？

脱水を防ぎ安全にウォーキングするためには、**歩く前、歩く途中、歩いた後にこまめに、かつ喉の渇きを感じる前に水分補給**をすることが大切です。

脱水は熱中症のほかにも、脳梗塞や心筋梗塞などを発症させる危険性があります。

【正しい歩き方の3つのポイント】

豊岡市HP



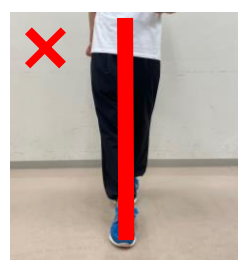
1 つま先と膝を進行方向に向ける

外股歩きや内股歩きは、膝関節や足関節が捻じれて膝痛や足関節捻挫、扁平足障害などの原因になります。つま先と膝を進行方向に向けて関節を捻じらない歩き方を心がけましょう。



2 左右の足の間隔（歩隔）をとる

左右足の間隔（歩隔）をとり、足の親指側に荷重する安定した歩き方をお勧めします。



3 無理のない歩幅で歩く

歩幅が広過ぎる歩き方は、足腰に強い着地衝撃が加わります。上半身をまっすぐ保持し、踏込足の踵から足裏に軟らかく着地して踏み込める広さが無理のない歩幅の目安になります。



とよおか歩子



↑ iPhone



↑ android

運動は継続することが大切ですが、それが一番難しいことでもあります。運動の継続を手助けするためのツールとして、スマホアプリ「とよおか歩子」、**「運動健康ポイントシート」**もご活用ください。



運動健康ポイントシート