

運動で生活習慣病を予防

# ウォーキングのすすめ

「運動したくてもまとまった時間がなかなか取れない」  
「運動が大切なのはわかっているけど、なかなか重い腰が上らない」  
そんな方におすすめなのが、手軽に始められるウォーキング。  
運動する習慣を身につけて生活習慣病を予防しましょう。

## 生活習慣病と運動

運動不足が、肥満や脂質代謝異常症、糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を引き起こす要因の一つであることは、多くの調査から明らかになっている。運動を続けることで、余分なエネルギーが消費されて肥満の改善・予防に役立つほか、中性脂肪が減少し善玉コレステロールが増加することもある。また、心肺機能を高めると同時に筋肉を鍛えることで、血圧や脈拍数が上昇しにくくなるという効果もみられる。疲労感の減少やストレス解消にも役立つ。

## おすすめはウォーキング

さまざまな運動があるなかで、一般に、ゴルフやサッカーなど競技性が高く、緊張や興奮をともなうスポーツは、生活習慣病の予防には不向きとされる。また、筋肉トレーニングなども血圧の上昇や筋肉・関節などへの負担が大きいため、慣れていない人は避けたほうが良い。

生活習慣病予防に適しているといわれるのが、有酸素運動。有酸素運動とは、呼吸をして筋肉に酸素を十分に



## 運動を行うときの注意点

心臓や腎臓に持病がある人や、重度の高血圧の人は、運動が負担になり、心筋梗塞や脳卒中を起こす危険性もあるので要注意。また、糖尿病の人の場合、空腹時の運動は低血糖を起こす危険性があるため、食後1〜3時間くらいの間に行い、砂糖やブドウ糖を携帯したい。  
適切な運動が効果的とはいえ、不適切な場合は逆効果になってしま

うこともある。持病を持っている場合は必ず医師に相談し、その指示のもとで行うことが必要だ。また、運動中に胸痛があるなど「おかしい」と感じたらすぐに中止し、医師に相談する。一人で歩く場合は、携帯電話を持つなどの備えも大切だ。  
重要なのは、けっして無理をせず、安全に留意して行うこと。無理なく楽しく行うことで、長く続けることが生活習慣病の予防には何より大切だ。

## 大切なのは無理をしないこと

歩くときには、背筋を伸ばし、やや大腿で、腕を前後に大きく振りながら歩く。ペースとしては、やや汗ばむ程度で、「比較的ラク」から「ややきつい」と感じるくらいが良いとされる。隣の人と会話しながら、ちょっとした早足の散歩を楽しむくらいで歩きたい。空腹時や食事の直後は避けることが望ましい。

脂肪がエネルギーとして消費されるためには、30分以上の運動が必要といわれる。まとまった運動時間が

とれない場合は、短時間の運動を何回に分けて行うだけでも効果があがる。また、少なくとも週に3日以上運動を習慣にしたい。

通勤の際に一駅分あるいはバス停一つ分歩く、駅やオフィスのエレベーターを利用せずに階段を使う、買い物や通勤に自転車を使うなど、通勤途中や仕事、家事の合間になるべく体を動かす工夫をするのも良い方法。歩数計でまず普段の自分の歩数を知り、そこから少しずつ増やしていくようにすると良い。週単位で、1日平均8千〜1万歩以上歩けるようになるのが理想だ。

ただし、これまであまり運動をしていないという人は、いきなり1万歩を目指すのではなく、1〜2週間かけて少しずつ増やすようにする。

歩く時には、クッションがやわらかく、足にフィットする靴をはく。また、運動の前後には準備運動、整理運動をしっかり行う。

運動中には、スポーツドリンクなどを携帯し、こまめに水分補給をすることが重要。水分が不足すると、発汗が



## ウォーキングシューズの選び方



- ・足のサイズ・形に合っている
- ・ひもで締めて調整できる
- ・つま先にゆとりがあり、指が動かせ
- ・かかとに安定性があり、クッション性が高い
- ・中敷を交換することができる
- ・吸湿性に富む素材で、通気性が良い
- ・底のソール部分が厚く弾力性に富んでいる

## ウォーキングの姿勢



## ウォーキングを楽しむために

- 1 運動前や運動後には、軽い体操やストレッチをしっかりと行う。
- 2 けっして無理をしない。やや汗ばむ程度で、会話ができるくらいが目安。
- 3 動きやすく汗の乾きやすい服装で。帽子やタオルも忘れずに。
- 4 必ずスポーツドリンクなどを携帯し、こまめに水分補給をする。
- 5 体調や天候が悪いときには休むことも大切。週に3日以上続けられればOK。
- 6 気分によって歩くコースを変えるのも長続きのコツ。
- 7 一人で歩く場合、人気のない道や車の多い道は避けて。携帯電話があると安心。
- 8 夜に歩く場合は、白などの明るい服装や反射材などを装備する。
- 9 夏の日中に歩く場合、日焼け止めやサングラスなどの紫外線対策も必要。
- 10 持病や心配なことがある場合は、必ず医師に相談してから行うこと。