

# 始めよう！『健康ウォーキング（歩行）』

佐藤祐造（愛知学院大学教授）



ウォーキング（歩行）は気軽にでき、健康の維持だけではなく、生活習慣病の予防や改善にも役立ちます。

●深呼吸しながら歩く『有酸素運動』は、エネルギーを消費し・ストレス（心の歪み）を解消でき、毎日続ける

と、肥満の改善や筋肉の強化などの効果があります。

①歩行で、血液中のブドウ糖（血糖）が筋肉に取り込まれて消費され、毎日・歩くと高血糖が改善されます。

②毎日の歩行で、血液中の『中性脂肪』が減り、HDL（善玉）コレステロールが増え、脂質異常症（高脂血症）が改善されるのです。

③歩行を続けると、末梢（細い）血管が広がり・血液の循環が良くなって、血圧が下がります。

●肥満の人が急に歩き始めると、膝や腰を痛めることがあるので、少し体重を落としたり・筋力をつけたりしてから、ウォーキング（歩行）を始めましょう。

◆ウォーキング（歩行）は、20〜30分間・以上続けると、より高い効果が得られます。が、1日を通じて短時間の歩行を積み重ねるだけでも、効果があります。1日に8千〜1万歩（1時間の歩行）が理想ですが、1週間で合計・約7万歩にしても良いでしょう。しかし、『1日だけ歩いて、残りの6日間は歩かない』のでは意味

がありません。また、三日坊主で終わらせないためには歩数計を使い、歩数を記録し・1日の運動量を決めて、達成しやすい目標を立てるようにしましょう。

お年寄りは、筋肉を鍛えよう！

歩行などの有酸素運動をすると、血糖（ブドウ糖）や血液中の脂肪が筋肉に取り込まれて、消費されます。しかし、お年寄りは筋肉の量が少ないので、筋肉を太らせるためのトレーニング（筋肉運動）も行いましょう！

筋力トレーニングの例  
いすに座り、右足の膝から下をゆっくり上げる。脚がまっすぐになるまで上げたら、またゆっくり下ろす。左右10回ずつ行う。

## お年寄りは、筋肉を鍛えよう！

歩行などの有酸素運動をすると、血糖

（ブドウ糖）や血液中の脂肪が筋肉に取り込まれて、消費され

ます。しかし、お年寄りは筋肉の量が少

ないので、筋肉を太らせるためのトレーニング（筋肉運動）も

行いましょう！

筋力トレーニングの例  
いすに座り、右足の膝から下をゆっくり上げる。脚がまっすぐになるまで上げたら、またゆっくり下ろす。左右10回ずつ行う。



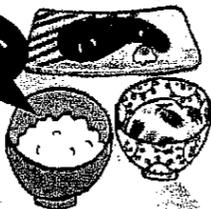
太ももの筋肉を鍛える

H.20年6月、願成寺

## 体の状態や生活習慣に合わせて運動の時間帯を決めよう

### 日常的に歩く習慣をつけよう

食事は3食とり、食べすぎない



### 朝

#### ●運動を習慣化しやすい

血液が濃縮されているため、脳卒中のリスクが高い。運動を行う前に、必ず十分に水分をとって、準備体操を行う。

### 昼

#### ●安全に運動を行いやすい

体の状態からみると比較的安全に運動を行える時間帯だが、仕事などで運動の時間を確保しづらい。ちょこまか運動を心がける。夏は気温が高いので避ける。

### 夕

#### ●肥満改善の効果が高い

体がエネルギーをためる方向に働いているため、この時間帯に運動を行うと肥満の改善に効果的。暗く、視界が悪いので、反射テープをつけるなどして自動車に注意する。

#### 食前に運動を行うと……

- 脂肪細胞の縮小に効果的
- 糖尿病になりにくい
- 体質に改善する

体内に蓄積された脂肪を使うため、脂肪細胞の縮小が進み、内臓脂肪型肥満を効果的に解消することができる。糖尿病になりにくい体質に改善するのに効果的。

#### 食後に運動を行うと……

- 血糖、血中脂質の改善
- 血糖値の急上昇を抑える

食事で吸収した糖分や脂質が運動で消費され、血糖値の上昇が穏やかになる。食事の直後の運動は消化を妨げるため、食後30分たってから行うこと。