

# ウォーキングの効果 --- からだにうれしい有酸素運動

酸素を十分に取り込みながら行う運動を、有酸素運動といいます。ウォーキングは有酸素運動のひとつ。時間や場所を選ばず、どなたでも安全に手軽にできるおすすめ運動です。

## 老化防止

体中を血液がよく循環し、内臓器官の新陳代謝が促進されます。また、足の筋肉が活発に動くことで大脳が刺激され、脳細胞が活性化し、脳の老化を防ぎます。認知症の予防にも効果があります。

## 心肺機能の向上

継続することで、全身の持久力が上がります。酸素の摂取量が増え、心臓や肺などが活発に働くようになります。

## 肥満を防ぐ

多くの酸素を取り入れ、効率よく体脂肪を燃焼します。

## 生活習慣病予防

中性脂肪が減り、善玉コレステロールが増えるので、血液がサラサラに。動脈硬化、高血圧、糖尿病、脂質異常症などに有効です。

## 足腰を丈夫にする

筋肉が集中している下半身を強化します。筋力の低下による腰痛やひざの痛みにも効果があります。適度な刺激が骨に加わり、骨を丈夫にします。

- ◎持病をおもちの方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- ◎その日の体調に合わせて、自分のペースで歩きましょう。

# ウォーキングの進め方

## ウォーミングアップ(準備運動)

ストレッチなどを行い、徐々にからだを温め、脈拍をゆっくり上げていきます。特に朝は急入りに行いましょう。

## 主運動(ウォーキング)

最初は、15分程度から始めてみましょう。慣れてきたら、徐々にペースを上げて、距離をのばしましょう。

## クールイングダウン(整理運動)

急激な運動停止は心臓の負担に！脈拍を徐々に下げるイメージで。疲労回復のためにも、ストレッチを行いましょう。



- ◎時間の設定…最初は、15分を目標に。効果的なのは、1日60分程度の運動です。
- ◎頻度について…週1~2回から始めて、週3~5回を目標に。

## 簡単な消費エネルギーの計算方法

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = 0.06 \times \text{体重 (kg)} \times \text{ウォーキング時間 (分)}$$

時速4.8km(分速80m)で、平坦な道を中程度のペースで歩いた場合

【例えば】

体重60kgの人が、30分間このペースでウォーキングを行えば、108kcal消費したことになります。性別、年齢、歩く速さなどにより差がありますので、あくまでも目安にして下さい。

- ◎暑いときは無理な運動をしない！  
気温が高いほど、また同じ気温でも湿度が高いほど、熱中症の危険性は高くなります。暑いときは無理な運動を控えましょう。

## 水分補給

### ●いづれくらい飲めばいいの？

汗をかくことで体温の上昇を防いでいますが、その汗となる体内の水分が不足すると、体温はどんどん上昇してしまい、熱中症などを起こす危険があります。また脱水症状により血液が濃縮され粘性が高まり、心臓や血管への負担が増加して危険です。「のどが渴いた」と感じる前に水分を補給しましょう。



水・ミネラルウォーター・スポーツドリンクなど



コーヒー・紅茶など  
カフェイン入り  
(利尿作用があるため)



水分  
コップ  
1杯程度

運動直前



15分~20分おき

「のどが渴いた」と感じる前に飲む



水分  
コップ  
1杯程度

運動直後