



健康と運動

最近 朝や夜にウォーキングをしている人をよく見かけるようになりました。一人で歩いている人、夫婦や友達で歩いている人、ゆつくりと歩いている人など、歩くスタイルはさまざまですが、ウォーキングをしている人を見かけると、保健師としてはとてもうれしく、「頑張つて続けてくださいね。」と、つい声をかけたくなってしまうのです。

平成15年に実施した、「ひこね元気計画21」計画策定に関するアンケートの結果によると、彦根市民の40～60歳代の市民の約半数が日常的に運動をしてお

週に1回以上は、運動を

市健康管理課 保健師 瀧口美津子

らず、まだまだ運動不足の人が多いと思われれます。

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、数ある運動のなかでも、特に、手取り早く、毎日簡単にできることが特徴です。コレステロールや中性脂肪を減らしたり、便秘や肥満を解消したりといった効果が得られることもあり、「やってみたい」「続けたい」運動として、人気が高まっています。

運動は、食事や睡眠のように「生きていくうえで必要不可欠なもの」ではないため、多くの人が運動不足になる傾向にあります。しかし、運動不足は、心臓機能の低下や、筋肉の萎縮に伴う体脂肪の増加、また、立ちくらみをおこしやすくなる、転びやすくなるなどの影響をもたらします。また、高脂血症・肥満・糖尿病・高血圧・骨粗しょう症・腰痛などは、運動することによって予防ができます。

日ごろ運動不足を感じている人や、健康診査で肥満や高脂血症が気になる人は、ぜひウォーキングを始めましょう。

歩き方のポイントは、①あごを引いて背筋を伸ばし、おなかを引っ込める。②目線は10m先を見る。③腕はリラックスして軽く曲げ、前後に大きく振る。④歩幅は大きめに、といったものです。日ごろ運動をしていない人は、1日10分から始めて、まずは20分歩くことを目標にしてください。慣れてきたら徐々に時間を延ばし30～40分間歩くようにしましょう。

ウォーキングに限らず運動は、できれば毎日することが理想です。けれども、自分のペースにあわせて、無理せず取り組むことが大切です。また、長続きしない人は、万歩計で歩数を計り、歩数と体重をカレンダーや手帳に記入するなど、記録をつけることで長続きしやすくなります。ぜひお試しください。