

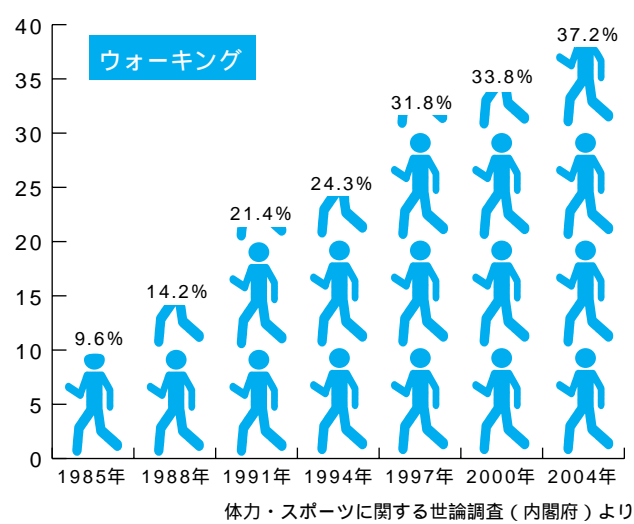
歩くことから始めよう

生活習慣病の予防にも役立つと言われるウォーキングは、誰もがいつでも気軽に始められる運動であり、激しい運動ではないので、簡単に続けられるのが特徴です。

平成16年2月に内閣府が行った「体力・スポーツに関する世論調査」によると1年間にウォーキングを行った人は、37.2%で、その数は年々増加しています。また、今後行ってみたい運動もウォーキングが39.8%に達していることから、全国でも多くの人がウォーキングされており、今後も始められるということがわかります。

さらに、人間の老化は足からくるとも言われます。いつまでも健康で暮らすために、まずは第一歩を踏み出して見ませんか。

この1年間に行った運動・スポーツの種目（複数回答）



健康な体のために

歩くこと、いわゆるウォーキングは、単純な運動ですが、脂肪を燃やしたり、心臓を鍛えたり、脳を活性化させたりとさまざまな効果がある運動だと言われています。

ウォーキングは、有酸素運動であることから、15分程度続けると脂肪が燃焼し始め、内臓や血液中の脂肪を減らすことができます。また、そのことによりダイエット効果も得られ、生活習慣病の予防にもつながるとも言われています。

さらに、ウォーキングは、あらゆる筋肉を同時に動かす全身を使った運動のため、その分多くの酸素が必要となります。つまり、心臓の動きが活発になり、丈夫で機能的な心臓をつくることにもつながります。

さまざまな効果があります

市の介護予防事業の中の運動機能向上トレーニング教室等で指導をいただいている健康運動指導士の肥満孝史さん



歩くことはとっつきやすく、続けやすいものなので、誰もが簡単に始められる運動として広まっています。そんな手軽な運動ですが、素晴らしい効果があることがわかっています。特にこれまで

あまり運動をしてこなかった方ほど大きな効果が現れます。

歩くことを何日か続けているうちに、これまで眠っていた筋肉が目覚め、新陳代謝が促進されます。

また脚は血液が停滞しがちですが、歩くことにより、脚の筋肉が収縮し、たまった血液を心臓へと戻すポンプの動きをします。これが「第2の心臓」といわれるゆえんです。この働きによって、全身の血行が良くなり、心臓や肺を強くして持久力を高め、血液中の糖や脂肪をエネルギーとして使って、体脂肪や内臓脂肪を減らすことができます。

そのため、糖尿病や高血圧、動脈硬化、骨粗しょう症などの生活習慣病にも効果があると言われています。

ウォーキングのためのポイントアドバイス

姿勢は？

背筋を伸ばし、胸を張る
腹を引っ込める

足は？

かかとで着地し、つま先で蹴る

腕は？

何も持たず、しっかりと振る

最初は無理をせず、20分くらいから

そのことは、脳細胞にも多くの酸素を送ることになるので、脳の神経細胞を刺激することになり、脳の活性化も図れます。

このように、ウォーキングは、生活習慣病の予防に役立つ運動であるとともに、体のあらゆる部分を活性化させ、体を健康にするために非常に手軽で有効な運動であることがわかります。

心のフレッシュ化

歩くことは体づくりだけでなく、気分転換やストレス解消など、心のフレッシュ化にも有効だと言われています。実際にウォーキングはうつ病や神経症などの精神的な病気の治療法としても導入されており、心の回復に役立っているようです。

また、いろんなところを歩くことで、人と出会う機会が増えるので、新たな出会いと発見ができ、それが仲間づくりにもつながっていくこともあるようです。

さらに、いろんな土地を歩くことで、その土地ならではの自然や歴史を近くで感じることができるとともに、目標をたてて歩くことでゴールしたときには達成感も得られ、ウォーキングが楽しいものになってくるという声も聞かれます。

地域への貢献に

実際に活動をされている方からのご意見をお聞きしていると、「歩く」ことが、体にいいのはもちろん、いろんな人との出会いや会話などが楽しく、それが健康につながるとおっしゃっています。歩くことは体をリフレッシュさせると同時に心もなごませる効果があるようです。

歩く時間を通学時間帯に合わせて、声かけをするなどで、子どもたちの安全が守れたり、いつも車で通っている道も歩いてみることで、普段は気づかない道路の段差や危険な箇所が見えてくるかもしれません。そんな小さなことの積み重ねが、地域の安全や社会への貢献につながるのも「歩く」ことの魅力ではないでしょうか。

ゆっくりとした時の中で

世の中がめまぐるしく変化する中、時間に追われ、人間関係などで悩み、ストレスをためる人が増加している昨今、いつまでも健康に暮らすためには、体だけでなく心の健康に気をつけることも大切になってきています。また、歩くことでゆっくりとした時の流れが感じられれば、新しい発見や新しい自分に出会えるかもしれません。

歩くことで体がより元気になり、心がリフレッシュされれば、みんながいつまでも健康でいきいきと暮らしていくことにつながると思います。

そのためにも、忙しい日々の生活の中、どこかで時間を見つけて、歩くことをはじめて見ませんか。

歩き始めたときのように一歩、一歩。

癒しの最高のプレゼント

実際にウォーキングを続けておられる「ながはまウォークらぶ」の副会長松田武彦さん



私は自分に与えられた時間を有効に活用し、自由に、そして、気ままにウォーキングを楽しんでいます。新鮮な空気を吸って歩くことで、適度に気分転換ができ心も癒されます。また、自然の摂理にも出会え、仲間と語らいができ、心の健康にもつながるので、最高の財産ではないかと思っています。

私にとってウォーキングは、癒しの最高のプレゼントであるので、これからも「ウォーキングをすると健康になる」、「健康だから歩くことができる」という言葉を胸に、ウォーキングを続けていきたいと思っています。

【ながはまウォークらぶの概要】

- 設立 平成10年11月
- 会員数 340人（平成18年8月現在）
- 活動
 - 毎月1回例会（ウォーク）を開催（50～200人/回の参加あり）
 - 今年は「一豊・千代が歩んだ戦国の道」をテーマに活動中
 - 平成19年1月に100歩（回）を迎えるので新たなスタートとなる記念事業を計画

