

# ウォーキング

市川治療室 No.391.2021.03

身体の脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防などに有効な有酸素運動の代表的なものがウォーキングです。

## A.ウォーキングの主な効果

- 1.高血圧の改善…ウォーキングにより、血圧を下げる物質（タリソヤプロスタグランジンEなど）が増加する。
- 2.心肺機能の強化…習慣化されたウォーキングにより心血管疾患リスクが低下する。
- 3.骨の強化…カルシウムは運動による刺激で吸収が高まります。また、太陽を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDの体内での合成が高まる。
- 4.肥満解消…体脂肪をエネルギー源として利用するため体脂肪が減少します。
- 5.脂質異常症・動脈硬化の改善…ウォーキングは中性脂肪を分解する酵素を活性化されている。
- 6.肝機能の改善…ウォーキングする人のAST(GOT)やALT (GPT) が低値です。
- 7.糖尿病の改善…血液中のブドウ糖を利用するため血糖値を下げる効果がある。
- 8.腰痛の改善…正しいフォームでウォーキングを継続すると筋力や関節可動域が高まり、筋バランスが整いやすくなります。
- 9.リラックス効果…一定時間のウォーキングはリラックスさせる神経物質（セロトニン）を分泌します。
- 10.社会的効果…ウォーキングは人と関わる機会が増え交友関係が広がります。

## B.ウォーキングの消費エネルギー

「厚生労働省・健康づくりのための指針2013」には、ウォーキングは安静時の3倍のエネルギーを消費するとあります。

また、同じウォーキングでも大股歩きや速歩ではエネルギー消費量が変わってきます。

## C.正しいウォーキング方法

健康のためのウォーキングは、フォームを意識しながら歩く事が大切です。

- ①視線は前を向く。
- ②頭を高く（天から吊り上げられているような気持ち）して背筋を伸ばす。

- ③肘をまげて腕を振る。
- ④足は後ろ足のつま先で地面を踏み込むようにして重心を前に移動する。
- ⑤自然に足を踏み出す踵から着地する。
- ⑥着地した踵から重心をつま先に移動させ、最後につま先で地面を踏み込む。
- ⑦つま先で地面を踏み込む時は、足の親指～小指まで全ての指が働くように。

健康長寿ネット（公益財団法人健康科学振興財団）から

有酸素運動は身体の様々な健康状態を改善させたり、生活習慣病を予防するだけでなく、記憶や注意などの認知機能の維持や改善に役立つ可能性があることが分かってきました。このテキストは、ウォーキングに興味を持ち、またウォーキングを習慣化したい人のために書かれたテキストです。…まったく初めての方でも、確実にウォーキングの習慣を身につけ、生きがいとして活動を長く維持していくことができるものとなっています。

今月紹介した「習慣化したい人のためのウォーキングプログラムテキスト」から