



# 今より1,000歩、多く歩こう!!!

## あゝ歩こう を合言葉に

- あゝ歩こう 駅やバス停から職場まで
- あゝ歩こう 近くの階には階段で
- あゝ歩こう 近所へお出かけ車をおいて
- あゝ歩こう まちの魅力を再発見
- あゝ歩こう 子どもと一緒に体力づくり
- あゝ歩こう ウォーキングでリフレッシュ



## 歩くとココロもカラダも元気になれる

最近、「運動不足だな。」と思うことはありませんか?気軽に、楽しく、歩くことは理想的な運動といえます。歩くことから健康づくりをスタートしましょう。

1日1万歩歩くことが理想ですが、デスクワークが中心で車通勤、1日の歩数が4,000歩前後という人にとってはハードルが高いでしょう。そこで、日常生活の中でほんの少し「歩く」時間を増やすことから始めてみてはどうでしょうか。まずは、1日に今より1,000歩多く歩くことを目指しましょう。10分(600m~700m)の歩行が約1,000歩となり、片道5分でも往復すれば1,000歩になります。意識すればクリアできる目標ではないでしょうか。歩数計があると、成果がわかるので励みになります。

大切なのは、続けること。プラス1,000歩でも、続けることで効果があります。雨の日や気分が乗らない日は休み、休日などにまとめて歩いてもよいのです。もし、歩かない日が続いても、思い立った日から再びスタート!マイペースで取り組

むのがコツです。家庭や職場で歩く機会を見つけて、日常生活の中で活発に体を動かしましょう。

そして、体力がついて1,000歩では物足りなくなってきたら、少し遠くまで歩いてみたり、いつもより速いスピードで歩いてみたり、自分流の楽しみ方を見つけましょう。休日や朝夕に少し長い距離をウォーキングするのも気持ちが良いものです。



消費エネルギーが増えて内臓脂肪がたまりにくくなり、生活習慣病の予防につながる

筋力が向上し、基礎代謝量が増える

肩の力を抜き、胸を張って背筋をのばす

腕を大きく楽に振る(後ろ側に振るときは肩甲骨を寄せる感覚) ※速歩で、ひじを曲げて腕を前後に大きく振ると歩幅が広がり、運動強度が増す

あごを引き、視線は少し遠くに

ストレスの解消

心臓や肺の機能が強まり、持久力が高まる

体の重心(へその下あたり)を意識する

かかとから着地し、着地した足に体重をのせる

## よい姿勢で歩くと効果が高まります

持久力や筋力が高いと生活習慣病の発症リスクが低くなることが明らかになっています。持久力や筋力を向上させるには、筋肉や骨格を意識して体を連動させ、しっかり動かすようにするとよいでしょう。でも、あまり意識しすぎるとギクシャクした動きになって体を痛めることも。最初は普段どおりに歩き、背筋をのばすことやひじを後ろに引くことを意識してみましょう。慣れてきたら少し速く歩いてみます。

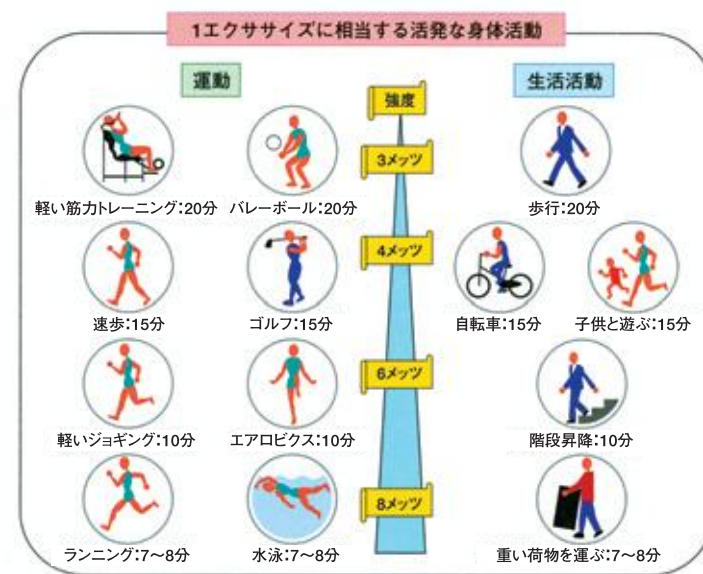
筋力の向上には、階段や坂道を歩くことが効果的です。

## プラス1,000歩から、次のステップへ

安静時よりも多くのエネルギーを消費する動きを「身体活動」といい、そのうち意図的に行うものを「運動」、それ以外のものを「生活活動」といいます。身体活動の量は、強度(メッツ)に実施時間をかけてエクササイズという単位であらわされます。より強い身体活動ほど短時間で1エクササイズとなります。

健康づくりのためには、活発な身体活動を1週間に23エクササイズ、そのうち4エクササイズは運動を行うことが目標とされています。これは、歩数にすると週に7万歩(1日あたり1万歩)、運動として速歩を行う場合は15分で1エクササイズなので、週に合計60分の速歩で4エクササイズになります。

身体活動の総エネルギー消費量(kcal)は、1.05×エクササイズ×体重(kg)で算出できます。



参考:健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド2006) 運動所要量・運動指針の策定検討会 平成18年7月