



今からできる健康づくり

です。ジョギングやランニングに比べ消費カロリーは少ないですが、身体に大きな負担をかけず、手軽に長く続けられる点を考慮すると、続かないジョギングよりは、毎日少しずつのウォーキングの方が、健診結果や体に良い兆候が現れてきます。

はじめはゆっくりと、徐々に運動機能を高めていくような体づくりが大切です。

ウォーキングは、いいことたくさん

ウォーキングにはダイエット効果があると言われるますが、歩き続けることで新陳代謝が活発になり、基礎代謝も上がり、太りにくい体質に変わっていきます。新陳代謝が活発になると老廃物も排出されやすくなり、便秘が解消されます。その他にも、歩くことが骨を刺激して強化するなど、全身運動であることから、筋肉もついてきます。さらに、体内に酸素を多く取り込むことで脳を活性化させると言われています。

また、歩くことによつて糖尿病や脳卒中、心筋梗塞などの生活習慣病が起りにくくなることが知られていることから、厚生労働省の研究班が「歩数がどれだけ増え

高齢化の進展とともに、「健康」で暮らせることへの関心がこれまで以上に高まっています。

また、「健康維持」には、「適度な運動」「栄養バランスの取れた食事」「質の高い睡眠」と言われ、この三つをバランスよく行うことが理想とされています。

その中でも、今月号では「適度な運動」を取り上げ、誰にでも気軽にできる「ウォーキング」について、考えてみます。

高齢になっても元気に暮らせる工夫

3 人に1人が65歳以上という社会が目前に迫ってきており、下妻市でも緩やかながら確実に迫ってきています(表1)。

このような高齢化社会では、「高齢になっても地域で元気に暮らせること」は、「社会貢献」である」という考え方が重要になってきます。何も行動を起こさなければ医療費をはじめとする社会保障関係費が増大し、自治体の財政を圧迫していくこととなります(表2)。「健康」は個人の幸せだけでなく、社会保障関係費を抑制する効果等があり、社会のためにもなるのです。

でも、健康づくりは、「何から始めたらいいかかわからない」「き

つい「面倒」と思っている人は多いのではないのでしょうか。そんな人にお勧めする運動は、誰にでも気軽にできる「ウォーキング(歩行)」です。

ウォーキング、はじめてみませんか

ウォーキングは、屋内・屋外を問わず、手軽にできるのが特徴です。買い物へ行く途中や通勤・通学、近所に遊びに行くとき、家事をしているときなど、いろいろな場面を取り組めます。これがウォーキングを継続しやすい理由のひとつです。

また、ウォーキングの魅力は、老若男女を問わず、幅広く誰にでも、自分なりにできるといふこと

れば、発症リスクがどれだけ下がるか」を研究したところ、一歩歩くことで医療費が0.0014円節約されるという試算を出しています。全ての20歳以上の日本人が、歩くのを三千歩(2キロメートル前後、約30分)増やした場合、国全体で年間約1,600億円の医療費の節約効果があると言われています。より多くの市民の方々が「歩く」習慣を身につけることで、医療費抑制の効果が期待されています。

ウォーキングは室内でもできますが、友人や家族、夫婦など気心の知れた人と話しながら、外の景色を楽しみながら行うと楽しみを



新春歩け歩け大会

増し、ストレスも解消できます。「歩く」ことを難しく考えるのではなく、時間のあるときやないとき、体の状態など、その時々で自分のライフスタイルに合わせて、少しずつでも歩いてみましょう。

i.n.t.e.r.v.i.e.w



本橋 トヨ子さん (桐ヶ瀬)

登山クラブなどに所属し、時間をみつけては、毎日歩くという本橋トヨ子さんに話が聞きました。

- 歩くきっかけは**
登山が好きで、山を歩いているうちに、きちんとした歩き方も覚えたいと思い、約10年前に県生涯学習センターのウォーキング講座を受けました。好きな山を颯爽と登りたいという思いからです。
- いつ、どのくらい歩く**
家事の合い間などを見計らって歩きます。自由気ままが好きなので、歩くコースはその時の気分で毎日変わります。歩く時間は1時間程度、歩数は7千歩を目安に毎日歩きます。1日トータルでは1万歩を目指しています。
- 歩いて、いいことは**
しばらく体重は変わっていません。体力は維持できていると思います。年々、重いものを持つ力は弱くなっているかもしれませんが、歩くことで持久力についてはいいと思います。
- これからの目標は**
登山が好きなので、少しでも多くの山に出かけていきたいです。山を楽しむためにも体力を保つことは大切なので、歩くことは続けて、健康を維持していきたいと思っています。