

健康の秋 ウォーキングの勧め



スポーツの秋にちなんで、身近にできる運動として「ウォーキング」を始めてみませんか？

ウォーキングは「有酸素運動」の代表的なもので、体内に酸素を取り込んで、脂肪をじっくり燃焼することでエネルギーを得るため、長時間行うことができます。長時間運動を行えるという特性が、生活習慣病の予防や改善に効果を発揮します。

$$\text{運動による消費カロリー (kcal)} = \text{体重 1キログラム当たりの消費カロリー (kcal)} \times \text{体重 (kg)} \times \text{持続時間 (分間)}$$

※例：体重 60kgの人がそれぞれの歩き方でウォーキングを行った場合

歩き方(分速)	体重1kg当たりの消費カロリー(1分間)	60分間で消費されるカロリー
ゆっくり歩行(分速60m以下)	0.046kcal	165.6kcal ※ごはん軽く1杯分
通常の歩行(分速60m~70m)	0.057kcal	205.2kcal
早足で歩行(分速90m~100m)	0.082kcal	295.2kcal

空腹時
空腹時のウォーキングは血糖値が低下しているため、長時間の運動を行うと、めまいや注意力が散漫となったり、意識がも

起床直後
目を覚ましてすぐの運動は、心臓に強い負担をかける恐れがあります。ウォーキングをする場合には、起床後少なくとも1時間してから軽い運動(ストレッチなど)から始めてください。

時間帯別ウォーキングの注意ポイント
人によって生活スタイルが様々であるように、ウォーキング可能な時間も違ってきます。次のことを参考に、生活スタイルと合わせ、体調を見ながら無理のない範囲で実践しましょう。

就寝直前
就寝前に長時間のウォーキングを行うと、睡眠障害の原因になると考えられています。就寝前の2時間は運動を避け

ウォーキングによる消費カロリーの目安
一般的に言われている体重1キログラム当たりの消費カロリーの目安と、運動による消費カロリーの算出方法は左表のとおりです。
運動時の一般的な目安として参考にしてください。

※算出した結果はあくまでも目安です。消費カロリーは、個人の体重や運動強度などによって異なります。
そのため、同じ運動時間・歩数でも体重が異なれば、消費カロリーも異なります。
また、お使いの歩数計やその他の条件によって、多少の誤差を生じる場合があります。

日常生活でも上がる、運動量
「ウォーキングの時間がない。でも体を動かしたい」という人でも、日常生活の中でこまめに動けば、消費カロリーを増やすことができます。

例えば、
・バスなどの乗り物では、なるべく立つようにする
・家事や掃除をする際には、

うろつとする場合もあります。空腹時の運動は控えてください。
食事の直後
有酸素運動で全身を使うウォーキングでは、心臓や肺、活動している筋肉などに大量の血液が必要で、食事をすると消化器官(胃や腸など)に大量の血液が必要になってきます。そのため、食事の直後に運動を行うと、体内の血液が不足してしまい心臓に負担がかかったり、側腹部痛(脇腹が痛くなる)などの原因になります。

就寝直前
就寝前に長時間のウォーキングを行うと、睡眠障害の原因になると考えられています。就寝前の2時間は運動を避け

意識して体を動かす
駐車場では、車を遠くにとめる などがおすすめです。
日常生活の積み重ねから運動を習慣化していきましょう。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

7月26日(水)に旭志会場で、7月27日(木)に泗水会場で、7月28日(金)に菊池会場でそれぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)

旭志会場	菊池会場
緒方聖人 (㊟ あさひが丘住宅)	後藤夢海 (㊟ 中町)
中山晴登 (㊟ 小原)	地内菜穂 (㊟ 北原)
	坂田朱梨 (㊟ 亘)
泗水会場	田中未来 (㊟ 亘)
山本香月 (㊟ 北住吉)	永田健人 (㊟ 亘)
豊久蒼偉 (㊟ 富納)	和田野花 (㊟ 片角)
瀬崎日菜乃 (㊟ 永)	村木柃平 (㊟ 大琳寺)
穴井りみ (㊟ 富の原中央)	堤 結紀 (㊟ 辻)
吉松楓華 (㊟ 富の原一)	高木菜沙 (㊟ 平野)
千住陽菜 (㊟ 竹の下)	
井本希映 (㊟ 薬師)	
田中羅夢 (㊟ 井戸方)	
久川美空 (㊟ 堂迫団地)	

甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くすること、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

いいこと尽くしのウォーキング
ウォーキングで体を動かせば食欲がわき、食事はおいしく、便通も順調になります。また、適度に疲れることで、



腕を大きく振り、早足で歩きましょう

- 次の人は医師に相談してから運動をしましょう**
- ・肥満度が高い人
 - ・普段から血圧の高い人
 - ・心電図やレントゲンに異常のある人
 - ・心臓病、腎臓病、肝臓病などの慢性的な病気のある人

3つの効果
効果① 高血圧の予防・改善
ウォーキングにより血管が刺激されて血流がよくなり、血液の中の脂肪がエネルギー源として使われるため、血圧を低下させる効果があります。
効果② 糖尿病の予防・改善
ウォーキングをすると、血液中のブドウ糖を筋肉に運ぶ物質が増えて、筋肉での利用が促進されるため、血糖値を低下させる効果があります。
効果③ 骨粗しょう症の予防・改善
ウォーキングをすると、骨にマイナスの電気が発生することで、プラスの電気を持つカルシウムが骨に沈着しやすくなるた

- 快適ウォーキング術**
- ・通気性がよく、歩きやすい服装で足にあった靴・靴下を履きましょう
 - ・歩く前には、体の各部位の筋肉を伸ばしましょう(ストレッチ)
 - ・こまめに水分を補給しましょう
 - ・空腹時の運動は控え、食後30分くらいに行いましょう
- 靴購入時のポイント**
- ・実際に履いてみましょう
 - ・履き心地をチェックしましょう
- かかとや土踏まずの部分がしっかりしていて、つま先に余裕があるか。指の曲げ伸ばしができる幅があるか。

歩幅の目安
意識して大腿で歩く感じです。
速度の目安
ウォーキングは少し息がはずむ程度が最も効果的です。さっさとリズムカルに歩いて、じっくりと脂肪を燃やしましょう。腕を大きく振り、腰をひねるようにすると歩幅も広げやすくなります。
ウォーキングが習慣化すれば心肺機能が上がり、運動能力が上がるため、前ほど脈拍も上がらなくなってきます。歩く速度も徐々に速め、無理なく歩行距離も伸ばしましょう。

ウォーキングの基本
背筋を伸ばし、歩幅を普段歩くより広げ、腕を大きく振り、腰をひねるようにして早足で歩きます。その際、かかとから着地し、つま先でけり出す様子にしましょう。

目線はやや遠い前方に合わせ、軽くあごを引きます。ウォーキングの時間は、1日15分くらいから始めて、慣れてきたら30分から1時間くらいに増やしていきましょう。
脂肪は運動開始後20分しないと燃焼しないと言われていて、できるだけ止まらないで歩きましょう。そして、少なくとも週に2回〜3回続けて行い