

# 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時間は運動を避けてください。

**空腹時の運動**  
空腹時の運動は控えてください。ウォーキングの運動は控えてください。

**空腹時の運動**  
空腹時の運動は控えてください。ウォーキングの運動は控えてください。

**空腹時の運動**  
空腹時の運動は控えてください。ウォーキングの運動は控えてください。

**空腹時の運動**  
空腹時の運動は控えてください。ウォーキングの運動は控えてください。

**空腹時の運動**  
空腹時の運動は控えてください。ウォーキングの運動は控えてください。

**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。

## 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**

- 緒方聖人 (㊟ あさひが丘住宅)
- 中山晴登 (㊟ 小原)

**菊池会場**

- 後藤夢海 (㊟ 中町)
- 地内菜穂 (㊟ 北原)
- 坂田朱梨 (㊟ 亘)
- 田中未来 (㊟ 亘)
- 永田健人 (㊟ 亘)
- 和田野花 (㊟ 片角)
- 村木柃平 (㊟ 大琳寺)
- 堤結紀 (㊟ 辻)
- 高木菜沙 (㊟ 平野)

**泗水会場**

- 山本香月 (㊟ 北住吉)
- 豊久蒼偉 (㊟ 富納)
- 瀬崎日菜乃 (㊟ 永)
- 穴井りみ (㊟ 富の原中央)
- 吉松楓華 (㊟ 富の原一)
- 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、意識して体を動かす。駐車場で、車を遠くにとめる。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。

夜はぐっすり眠れ、朝はすっきり目覚めるようになります。いいこと尽くしのウォーキング。あなたも今日から始めてみませんか。

腕を大きく振り、早足で歩きましょう

## 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、つま先でけり出すようにしましょう。

### 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回続けて行いましょう。