

運動の「なぜ？」を解き明かします

～「ウォーキング」実践編～

これまで(1～4編)運動の習慣についてお届けしてきましたが、今回は実践の方法を具体的に紹介します。健康づくりや生活習慣病(糖尿病・脂質異常症・高血圧)を改善する運動の代表としてウォーキングが挙げられますが、確かな情報を知って歩くことで、そこには大きな効果の差が生まれます。目的別の歩き方を学んで、賢く歩きましょう。

目的別の運動の強さと実施に適した回数

目的① 体重(体脂肪)を減らす

歩いている(運動)時に会話ができる程度の強さで、週に3～5回程度

※運動による消費エネルギー量は小さいので、減量のためには食事療法を併用する必要があります

目的② 血圧を下げる

中等度(心拍数110/分程度)で1日60分を週3日あるいは1日30分・週6日程度

※運動療法の適用となるのは、心血管系などの臓器障害のない軽症高血圧の方です

目的③ 血糖値を下げる

中等度(心拍数110/分程度)で10分～30分を週3～5日程度。

※低血糖の危険を回避し、食後高血糖を是正するため、食後30分の運動開始が理想的です

目的④ 脂質異常症を改善する

中等度(心拍数110/分程度)もしくは「楽～ややきつい」程度の速歩を1日30分以上(できれば毎日)・週180分以上



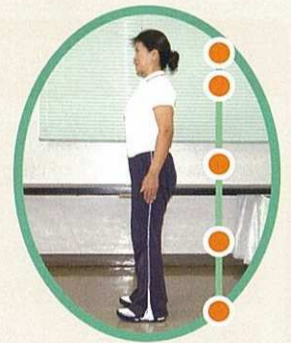
オバタ式ウォーキング3つの法則

～簡単にできる歩き方改善術～

* 下記の3つのルールを順に守りながら歩きます



①ヘソから引っ張られるように ②つま先を正面向きに引き上げて ③背中(肩甲骨周辺)の筋肉を使って肘を引くように腕を振る



★耳・肩・骨盤・膝・くるぶしを地面に垂直の一直線に並べて立った時に、緊張させた筋肉を緩めない様に意識しながら歩きましょう

◆膝や腰を痛めている方は、歩幅を小さくしたり、1kmもしくは5分程度の散歩を2週間程度継続し、距離や時間を増やすようにします。また、歩き終えてすぐにぬれタオルなどで20分～30分間患部を冷やして下さい。

◆悪天候や、体調が良くないときは、迷わず休みましょう。寝込むほどの体調不良でなければ、ラジオ体操やその場足踏みなどを代替の運動として実行するのも良いでしょう。また、休んだからといって、挫折を感じることなく、「やらないよりはやったがまし」の心構えで、再開しやすい心の環境を作っておくのも重要な作業です。強すぎたり長すぎたりする運動は、心身にストレスを与え、過食や、運動中断の原因となります。良い習慣を長く続けるには、「頑張りすぎない事」が大切。時々まとめて歩くよりも毎日少しづつ続ける方が、生活習慣病の予防・改善には効果的です。じっくりと計画を練った後に、さあ実行してみましょ。

■次号は実践編「上原さんへ継続掲載しますか？」を掲載します
南部病院 生活習慣病センター 小幡 美和