

～今回のテーマ～

ウォーキングの効果

皆さん最近ウォーキングを行っていますか？

「ウォーキングが良いと聞くけど何に良いんだろ？」と思ったことはありませんか？

実は、ウォーキングには横の図※1のように心身に様々な影響を与えます。また、ハーバード大学看護師健康調査※2では、40～65歳の女性を対象に2型糖尿病発生率

について調査が行われ、運動量や運動時間の増加によって**糖尿病の発症リスクが減少する**という結果が出ています。**1日に30分以上の中等度の運動**を行うことで成人糖尿病のリスクが減少するといわれています。その他に脳の活性やメンタルのケアにも有用です。

運動前にストレッチやウォーミングアップを行うと、筋肉の柔軟性の向上や関節の動きが広がりウォーキングの効果を上向きさせます。また、怪我や膝・股関節の痛みの予防に有効です。

ウォーキングを始める際は、無理のない範囲ではじめ、徐々に距離や時間を広げていきましょう。最近気温も高くなり日差しの強い日が続いております。運動前や運動中の水分補給をしっかりと行い、脱水や熱中症には十分注意して楽しく運動をしましょう。

ウォーキングが心身にもたらす効果
身体を**正常**に保ち、**生活体力**を維持し、**生活習慣病**を防ぐ。

骨太効果

骨芽細胞を活性化させて骨密度を高め、骨を丈夫にして骨粗しょう症、転倒による寝たきりを防ぐ。

心肺・血管強化効果

酸素摂取量が増え、心肺機能が向上し、血管が強化され、心臓血管病を防ぐ。

メタボ予防改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化し、インスリンの働きを良くして内臓肥満、高血圧、糖尿病などの内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を防ぐ。

快調快眠快適効果

生体リズム、自律神経のバランス、体温調節を整え、眠りの質を改善する。また、大腸を活性化し、通じを良くする。

貯筋・姿勢効果

階段や坂道を歩くなどで足腰を鍛えれば、赤筋が増えて基礎代謝が高まり、体脂肪がたまりにくくなる。体幹筋力を鍛え、姿勢が保たれる。

悪玉追放効果

悪玉の酸化LDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やし、高脂血症、動脈硬化等を防ぐ

リラックス効果

脳ストレス、不安感「うつ」とり、肩こり、腰痛等を和らげる。

免疫力増強効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑制する。

脳活性効果

脳の働きを活発にし、五感を鍛え、自己制御機能を発達させる。



※1 ウォーキングが心身にもたらす効果 出所: (社)日本ウォーキング協会: 「人も社会も元気にするウォーキングの効用と魅力」



かたの通信

Googleフォーム

かたの通信のバックナンバー
をご覧ください。

口コミや最新情報はこちら
から。



※2 Frank B. Hu et al: Walking Compared With Vigorous Physical Activity and Risk of Type 2 Diabetes in Women, Journal of the American Medical Association, Vol.282, No.15, 1433-1439, Oct., 1999

