

*** 今日の健康(1月) ***

歩行の効能

日常生活の向上や交通機関の発達に伴って移動手段が楽になった今日、歩く機会が少なくなった多くの人に運動不足による生活習慣病（成人病）罹患の危険性が高まっています。基本的な有酸素運動としての「歩行」を再認識しましょう。

健康維持のためには、1日1万歩歩くことが必要といわれています。高血圧、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病の予防や肥満の解消のみならず、治療としての運動療法にも「歩行」は重要な項目の1つです。また生活習慣病の治療では必要に応じて医師が「運動療法処方箋」（メディカルチェック・運動プログラム）を発行し、食事療法の指導も行っています。

<運動量の目安>

体重 60Kg の人が 300kcal を消費するためには、1万歩（約 90 ～ 100 分）歩くことが必要です。これと同等な他の運動は、ジョギング 35 分、縄跳び 25 分、テニス 45 分、野球 60 分等々です。最初は1日 20 分以上歩くことから始めましょう。目標は1日 30 分で週に3～5日です。

<上手な歩行プラン>

1. 準備体操（ウーミングアップ）、歩行後の整理体操（ケダリ）やストレッチングを十分に行う。
2. 足腰に負担をかけないようにする。
3. 運動中に心拍数があがりすぎないように心がける。
4. 疲れが残らない程度の運動量にする。過度な運動は疲労の原因になり、筋肉に乳酸が蓄積するので避けましょう。
5. 1週間に何日かあるいは毎日維持できるような運動量にする。



<歩行の効能>

1. 機能を高める：心臓や肺の機能を安全かつ効果的に高めます。
2. コレステロールを減少させる：血管壁にこびり付いて動脈硬化などを引き起こす悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やします。
3. 循環の促進・血圧の安定化：筋肉ポンプの働きが良くなり、全身の血液循環を促進します。コレステロール減少との相乗効果により、より血液循環が良くなるのが期待できます。またインスリンの血管壁に対する拡張作用の改善、腎機能の正常保持により血圧を安定させます。
4. 脂肪・糖質を効率よく燃焼させる：大量の酸素を取り入れながら長時間運動を継続することにより、余分な脂肪や糖質をエネルギーとして燃焼させます。また、インスリンの作用効率を高め、血糖値を低下させます。
5. スタミナの向上：マイルドな運動を長時間かつ長期間継続することによって、心肺機能や全身の筋肉が鍛えられ、耐久力や持続力がついてきます。
6. 骨が丈夫になる：適度な刺激によって骨細胞の代謝を促進させ、骨密度が増加し骨が丈夫になります。
7. ストレスに強くなる：日々の運動を習慣的に継続することが、抑うつや疲労感を軽減させ活気を増加させるので、ストレスのコントロールに効果的です。

前澤クリニック 内科・小児科 0422-30-2861

天文台通り多摩信用金庫のななめ裏