

歩いて健康になりましょう！

令和3年12月15日発行

リハビリテーション技術科



ウォーキングは気軽に手軽に始められる全身運動のひとつです。激しい運動ではないので身体に負担がかかりにくいですし、すぐに始めることができます。

歩行のメリットについて

歩くことで生活習慣病の予防になります。

栄養を摂るために食事は欠かせないもの。しかし、食べ過ぎて摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ってしまうと、使われなかったエネルギーは脂肪として蓄えられていきます。この状態が続くと肥満になります。そして、その肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になる危険性を高くしてしまいます。これらを予防・改善するために行うと効果があるのが、歩行などの有酸素運動です。

歩くことで睡眠の質が向上します。

現在は不規則な生活を送っている人も多く睡眠不足になりがち。また、質の悪い睡眠だと慢性的な寝不足になってしまっている人も多くいます。この寝不足の原因として自律神経のバランスが悪い場合も多くみられます。このような人に対してはウォーキングのような足を使う運動は副交感神経の働きを活発にしてリラックス効果がみられ、睡眠の質が向上します。



歩行や体重をかける運動は、骨が丈夫になり骨粗鬆(こつそしょう)症の予防になります。

骨を丈夫にするにはビタミンとカルシウムが必要ですが、それだけでは骨は丈夫になりません。カルシウムを取り骨に刺激を与えること(体重をかける)が重要なのです。現代社会においては車での移動が多いことから、骨や筋肉への刺激が不足しています。そのため、骨に刺激を与える手段としてウォーキングや体重をかける運動は非常に効果的です。

骨を強くする運動



【ウォーキング】
1日30分



【片足立ち】
左右1分ずつ
1日3回

【踵上げ・下げ】
10回を1日3回