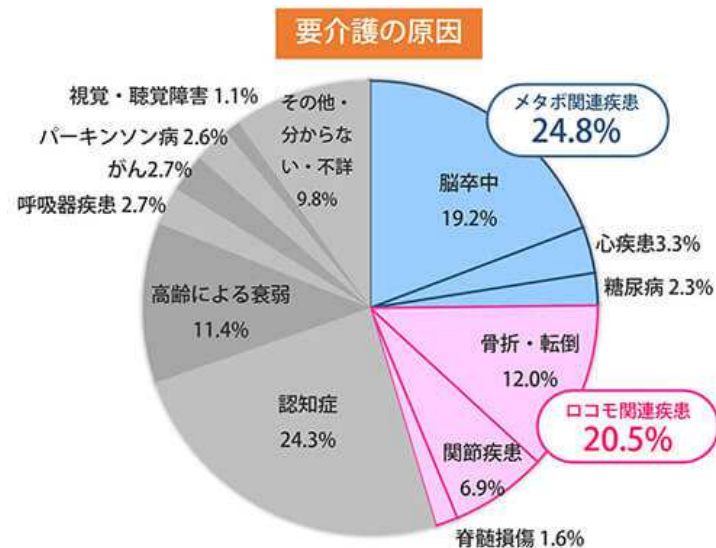


健康ウォーキングを始めよう

ウォーキングを継続することで、ダイエットや肥満解消、体力の増強、肩こり、腰痛の改善を始め、様々な効果が得られます。将来の寝たきりの原因となるメタボリックシンドロームやロコモティブシンドロームの予防・改善にも有効です。気持ちよく歩いて、健康を手に入れましょう！

●平均寿命と健康寿命

下の円グラフを見ると、介護が必要になった人の約25%がメタボリックシンドローム(通称:メタボ)関連疾患、約20%が骨や関節・筋肉など運動器の衰えが原因となるロコモティブシンドローム(通称:ロコモ)関連疾患で、合わせると要介護の原因の半数近くになります。日頃の運動習慣はこれらの予防に有効です。



厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査の概況」を改変

「大正製薬 HP(伊奈病院整形外科部長石橋 英明先生)」

●ウォーキングには、どのような効果があるの？

●高血圧の改善

ウォーキングによる血管内皮細胞の機能改善により、血管を広げる物質が放出され、血圧が下がります。

●血清脂質の低下・肥満改善

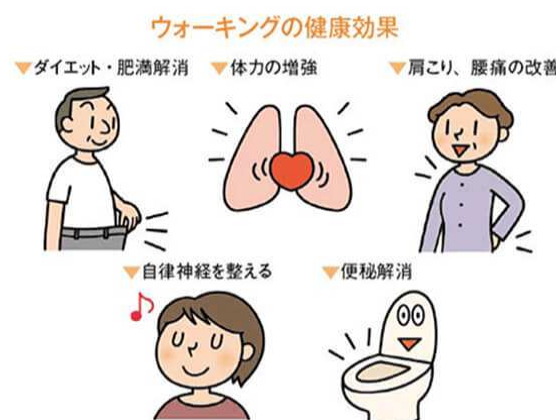
「1回の身体活動で20分以上継続しなければ効果がない」とよく言わ

れますが、科学的根拠に乏しく、20分の運動を1回行うのと、10分の運動を2回行うのでは減量効果に差はありません。

●動脈硬化性疾患の予防

●糖尿病予防・血糖値改善

筋肉への血流が増えると、細胞の中にブドウ糖が活発に取り込まれ、インスリンの効果が高まり、血糖値は低下します。運動を中断してしまうと、その効果は3日程でなくなります。



●がん予防

運動により、がんにかかるリスクが低下します。男性では結腸がん(大腸がん)、肝臓がん、膵臓がんのリスクが低下し、女性では胃がんのリスクが低下することが分かっています。特に男性の結腸がんについては、運動により発生リスクが40%以上も低くなっています。

●骨粗しょう症予防

骨の量が減って骨が弱くなり、「骨折しやすくなる病気」が骨粗しょう症です。骨に対して物理的な刺激が加わると、微量の電流が骨に伝わり強さが増すといわれています。カルシウムの摂取と日光浴はもちろんですが、ウォーキングのような重力のかかる運動も効果的です。

●腎機能改善

糖尿病が進行すると、腎臓の機能が低下します。また、血圧が高くなると腎臓の血管に障害が生じます。腎臓の血管にかかる負担を減らすためにも、ウォーキングは有効です。

●ストレス緩和

ウォーキングにより脳の血流が良くなることで、交感神経より副交感神経が活発になり、心身がリラックスした状態になります。また、脳内のセロトニンやβエンドルフィンの分泌量が増えて、精神を安定させます。



さらに、ウォーキングを続けることで認知機能が改善することや認知症

予防にも効果的であることが分かっています。

「京都産業大学 HP」

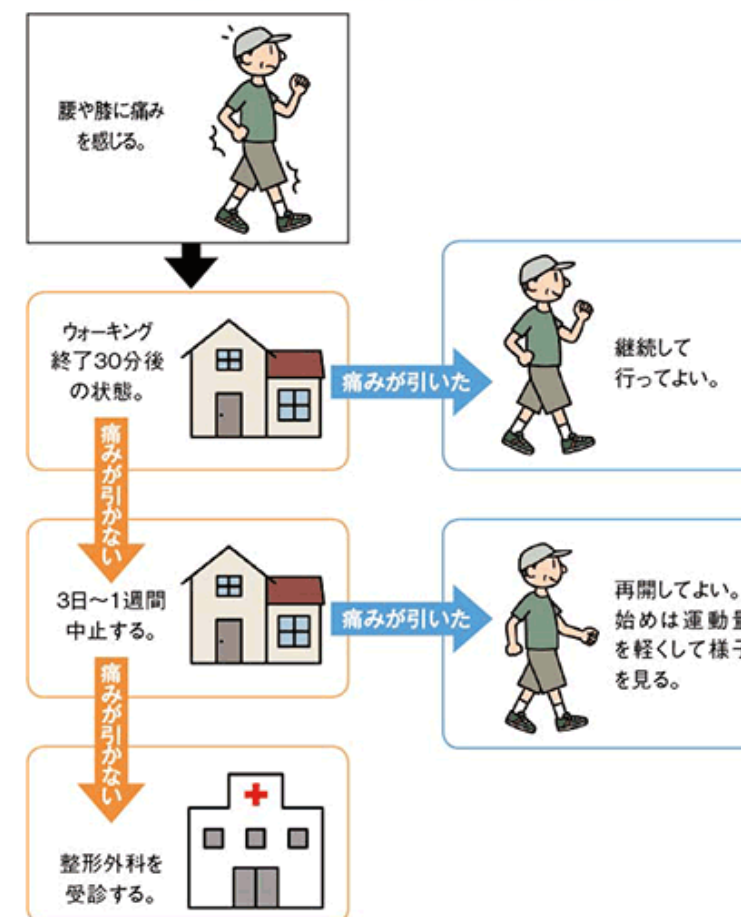
●ウォーキング中に膝や腰などに痛みを感じたら、次を目安に対処の判断をしましょう。

●ウォーキング後、30分以内に痛みが引いた場合……継続して行ってよい。

●ウォーキング後、30分経っても痛みが引かない場合……3日～1週間休み、痛みが引いたら再開してよい。始めは運動量を軽くして様子を見る。

●1週間経っても痛みが引かない場合……整形外科を受診する。ただし、疾患を抱えていたり痛みが気になる時は、我慢せずに早めに整形外科を受診するようにしましょう。

ウォーキング中に痛みを感じたら



「大正製薬 HP(伊奈病院整形外科部長石橋 英明先生)」