

産業保健トピックス

ウォーキングをしよう！

厚生労働省の生活習慣病対策のスローガンに「1 に運動、2 に食事、きちんと禁煙、最後にクスリ」というものがあります。ご存知の方々もいらっしゃるでしょう。

「2 の食事も、きちんと禁煙も、生活習慣病対策のために大事なことだと知っているけど、すぐにはできない」という方々も多いでしょう。

わかっているけど何もしないよりは、楽しく運動した方がずっといいはず！今回はウォーキングの基本をおさらいしてみましょう。

エクササイズという単位

「エクササイズ」といっても藤崎マーケットのララライ体操のことではありません(笑)。この場合のエクササイズとは、厚生労働省の健康づくりのための運動指針 2006(エクササイズガイド 2006)に示されている身体活動量の単位のことです。

この指針の中に示されている目標値は、週に23エクササイズを行なうこと。では、1エクササイズとはどれくらいの身体活動量を指すのでしょうか。左下図をご覧ください。



歩行: 20分



速歩: 15分



子供と遊ぶ: 15分



ゴルフ: 15分



自転車: 15分



軽いジョギング: 10分



階段昇降: 10分



ランニング: 7~8分



水泳: 7~8分

たとえば、歩行は20分で1エクササイズ、ウォーキング(速歩)は15分で1エクササイズ、軽いジョギングは10分、水泳は7-8分となります。これらの量は個人によっても違いますし、参照する文献によっても多少異なります。ご了承ください。

仮にウォーキングを1日に60分行なつたとすれば、1日に4エクササイズの身体活動を行なつたこととなります。これを週に6日間行なつたとすれば、 $4 \times 6 = 24$ となり、目標の23エクササイズを上回るようになります。意外にできそうですよね？効果的にウォーキングを行なうためには、ウォーキングフォームに気をつけてみましょう。

右の図をご覧ください。正しいウォーキングを行なう注意点が示されています。とはいえ、あまりにフォームにとらわれすぎて動きがギクシャクするのもあまりよくないでしょう。

最大のポイントは楽しく行なうことでしょう。楽しくなければ長続きしません。

景色のよい道をウォーキングしたり、万歩計で歩数を記録するなどしてモチベーションを高く保ちましょう。



参考資料 厚生労働省「健康づくりのための運動指針の指針 2006」

ウォーキングの注意点

ウォーキングを行なう際に注意すべき点があります。「楽しけりゃいいんじゃないの？」という声も聞こえてきそうですが、注意点を守らないと楽しいはずのウォーキングも危険なものになります。

「おや？変だな」と思ったら、無理をせずウォーキングを行なわないことが大切です。

ウォーキング前の体調をチェック	安全にウォーキングを行なうために
今日の体調はいかがですか	準備運動、ストレッチングを十分に
前の晩の睡眠はどうでしたか	ひざ痛、腰痛などがある人は主治医と相談してから
身体にだるい感じがありますか	運動の量や強度は体調に合わせて
熱っぽい感じがありますか	脱水症や熱中症には要注意
胸がドキドキする感じがありますか	動きやすく、気候に合わせた服装で
頭痛、めまい、吐き気がありますか	
朝食は食べましたか	
アルコールは残っていますか	