

涼しくなってきました！いよいよスポーツの秋到来ですね！  
今年の夏は暑すぎて運動を控えてた方も多いと思いますが、  
これから思い切りスポーツを満喫できます！  
運動の基本と言えばやはりなんといっても歩くこと！！  
今回はウォーキングについてお話ししたいと思います。



## 1. ウォーキングの方法

○日常の歩数を増やすことで生活習慣病を予防することができます。

※生活習慣病とは…食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群です。運動不足が原因となる疾患は、糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症、大腸がん、歯周病などがあります。

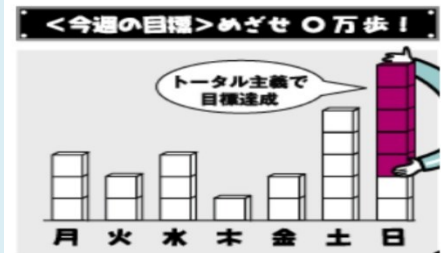
○歩数計を身に付け、1日に平均1万歩、1週間7万歩を目標に生活しましょう。はじめは毎日+1,000歩多く歩くことを目標に、徐々に歩数を増やしていきましょう。

○仮に1日平均1万歩が達成できなくても、歩数を増やすことでできれば健康に効果的です。気楽に無理なく長く続けることが、重要です。

## 2. トータル主義がポイント

○必ずしもまとまった歩く時間をとる必要はありません。「エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を上る」「時間があるときは一つ前の駅で降りて一駅分歩く」「車ではなく歩いて買い物に行く」など生活の中で基本的な身体活動を増やすことが大切です。

○1万歩を連続で歩こうとすると1時間以上かかります。歩くための時間を1時間以上も捻出するのが無理な方は、1日で分散して歩く時間を取ったり、1週間の中で分散して取るようにします。例えば平日の歩数が不足したならば、休日に不足分を取り戻すというようにトータルで考える「トータル主義」が運動継続のポイントです。



## 3. 運動効果を高めるための

○歩幅を広く取り、歩くスピードを上げることで、さらにエクササイズ（運動）効果を高めることができます。

○息が切れるようなスピードではなく、「ややきつい」と感じる程度のスピードにとどめましょう。

○体調が悪いとき、痛みがあるとき、悪天候の場合などには、無理をしないようにしましょう。

○エクササイズウォーキングの前後にはストレッチを行いましょう。

○暑い日は、水分補給を充分に行いましょう。

### 運動効果を高めるための歩き方



### 《ウォーキングの効果》

高血圧の改善・心肺機能の強化・骨の強化・肥満の解消・脂質異常症 動脈硬化の改善・肝機能の改善・糖尿病の改善・腰痛の改善・リラックス効果など。