

# 健康ニュース

## ウォーキング

発行 稲城市立病院健診センター保健師

ダイエットや運動不足解消のために、運動を始めたいと思っ  
ていてもなかなか出来ない方、この機会にウォーキングを始め  
てみませんか。今回はウォーキングについてご紹介します。

### ウォーキング人気の理由

- ◇ 時間も場所も選ばず、手軽にできる。  
屋外でも屋内でも、歩き始めるだけでできます。
- ◇ お金がかからない。  
履き慣れた靴、着心地の良い服、飲みものがあればできます。
- ◇ 体への負担が少ない。  
無理なく、自分の体調に合わせてできる運動です。
- ◇ 楽しんでできる。  
景色を見たり、友達と話したり、楽しみながら行えます。

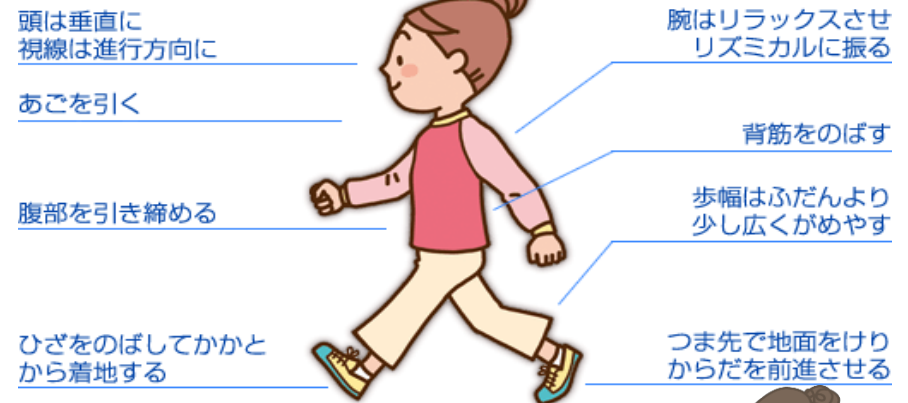
お金を払って、決まった時間に、特別な道具や技術を使わないと  
できない運動ではないため、誰もが「やってみよう」と思える運動  
です。

### ウォーキングの効果

- ◇ 体脂肪の燃焼  
適度な運動量で基礎代謝が活発になり、体脂肪を燃焼させます。
- ◇ ストレス解消  
適度な運動は血液の循環が良くなり、自律神経のバランスが整  
います。景色を見て季節を感じながら歩くと、気分がリフレッシュ  
します。

- ◇ 生活習慣病の予防  
身体能力を維持し、血液の循環がよくなることで動脈硬化などの  
予防に効果があります。がんの発症の危険性も減らす効果があり  
ます。
- ◇ 脳の活性化  
有酸素運動で脳に酸素を取り込むことで、脳の働きが活発にな  
ります。又、認知症発症の危険を減らす可能性もあります。
- ◇ 心肺機能の向上  
適度に心拍数が上がることで心臓や肺が強くなり、心肺機能の  
向上が期待できます。高血圧の予防にも効果があります。
- ◇ 筋力の低下の予防  
脚や腰の筋肉に刺激を与えることで、筋力の低下を予防しま  
す。
- ◇ 骨粗鬆症の予防  
骨に適度な刺激を与え、骨密度の減少を抑制することができます。  
特に、適度な日光を浴びながらのウォーキングは効果的です。

### ウォーキングの正しいフォーム



受診中の方は、主治医の  
指示の下で行ってくださいね。

