



提供

高血圧薬物治療研究会
協和発酵工業株式会社

からだを動かすことを
はじめてみませんか

監修

福岡大学スポーツ科学部 運動生理学 教授 田中 宏暁
福岡大学医学部 心臓・血管内科学 教授 朔 啓二郎

最近、運動していますか？

運動がからだにいいことは、わかっているけれど・・・

■ どうして運動しないの？



時間がない

ほんの数分でいいんです。



体力がない

歩けば体力がつかます。



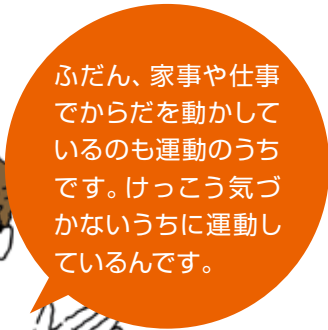
お金がない

お金は、あまりかかりません。



嫌いだ、面倒くさい

気がつかないうちに運動してますよ。



ふだん、家事や仕事でからだを動かしているのも運動のうちです。けっこう気づかないうちに運動しているんです。

POINT

運動しないで過剰なカロリーを摂取するのは、糖尿病、高血圧、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞などの原因になります。

少しからだを動かしてみませんか？

からだを動かすと気分がさわやかになる・・・

■ 運動すると、からだも心も軽くなって、いいことがたくさん！



適度な運動で精神的ストレスが解消される



心肺機能が高まると免疫能も高まり、「かぜ」(万病の元)をひきにくくなる



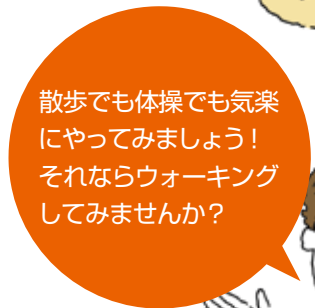
こんなにいいことがいっぱいならちょっと運動してみようかな・・・



肥満、生活習慣病の予防、改善(血糖値や血中コレステロール値を下げる)



持久力が増す(体力がつく)



散歩でも体操でも気楽にやってみましょう！それならウォーキングしてみませんか？



骨密度を上げる、老化の予防



肩こり・便秘などのつらい症状が改善される



column: ちょっと一言

「歩く」ことは人類の本能(生活習慣病を予防します)

原始時代の狩猟生活は弱肉強食、体力のある強い者だけが生き残ってきました。一方、スイッチ一つでなんでもできる便利な現代社会では原始人のような体力や運動能力は軽視されがちですが、実は、運動がからだにもたらす良い効果はたくさんあります。生活習慣病の予防はよく知られているものです。走る、歩く、からだを動かすという人類の本能を忘れてしまった現代人。日本でそうなったのも、ほんのここ数十年のこと。

さあ、原点にもどって、原始人のように歩きはじめてみませんか？



少しだけ歩いてみましょうか？

はじめは決まりごとを作らないで気楽に、
服装もそのままでOK。

■散歩すると普段見えないものが見えてきます。

- ちょっと散歩してみましょう
- がんばらなくてもいいんです
- 「ねばならない」はやめて
- いつでもやめられると思って気楽に
- 一人よりも二人で



歩くのが楽しくなったかな？

無理しないで楽しく、ゆっくりと

■無理しないウォーキング

- 歩くのを楽しみましょう。景色や人などに興味をもつと、毎日歩くのが楽しくなります。
- 最初は速く歩かなくてもいいのです。あまり無理すると運動自体が嫌になってしまいます。毎日続けることが大切です。
- 目標は1日30分ぐらいを目安に。でも、最初は3分ぐらい歩くのを1日に何回かやってみましょう。
- 冬は防寒を十分に。歩く前にウォーミングアップを。
- 夏は涼しい時間に無理をせず。日よけと水分補給を忘れずに。



POINT

- ゆっくり歩くことからはじめればよい
- 気軽に気持ちよく
- 痛くなったら休む

少し長く歩きましょう

やっぱり服や靴もそろえようかな？

■靴を選ぶには

- 靴を選ぶのは足がむくんで大きくなる夕方に。
- 靴下を着けて必ず両足をはいて歩いてみます。左右で足の大きさは違います。大きい方を選びましょう。
- 自分で気に入った靴を選ぶと、歩くのも楽しくなります。



■服装は動きやすい物で、
季節や気温によって考えましょう。



POINT

ウォーキングシューズの選び方

(衝撃が少なく歩きやすいものを)

- つま先にゆとりがあり、足指を曲げたり、広げられるもの。
- 足指のつけ根で足先が曲がりやすいもの。
- 足首とかかとがびったりしているもの。
- 中敷きが交換できるもの。
- 底が薄く硬いもの、かかとが高いものは避けます。

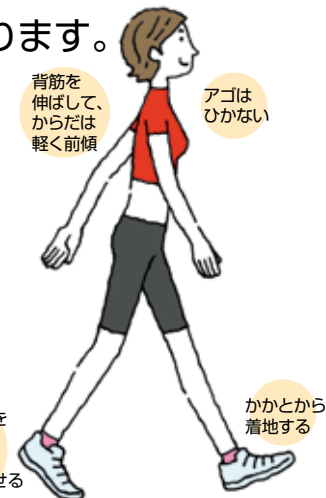


歩くときの姿勢も考えた方がいいのかな？

正しい姿勢で歩くと運動効果も高くなります。

■正しいウォーキングの姿勢

- 背筋を伸ばして、顔はまっすぐ前方を向きアゴはひかないで、目線はまっすぐよりやや下に。
- そのままからだ全体を前傾させます。
- 軸足に体重をかけ、蹴り足で後へ押し広げます。
- 振り出した足はかかとから着地します。
- 蹴り出し、かかとから着地のスムーズな反復を繰り返します。



つま先で地面を押し、かかとを上げながら、後足を引き寄せる

あなたにあった歩き方は？

マイペースでゆっくり長く・・・

■無理なく歩き続けられるあなたのペースで

普段のスピード

ウォーキングで毎日からだを動かすクセをつけましょう。



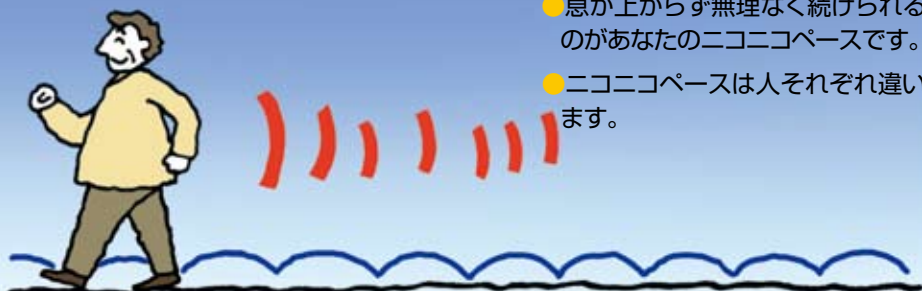
少しずつスピードを上げて

慣れてきたら少しずつペースをあげてみましょう。



ニコニコペースのスピードへ

- 息が上がらず無理なく続けられるのがあなたのニコニコペースです。
- ニコニコペースは人それぞれ違います。



ニコニコペースのウォーキングができたかな？

笑顔を保ち、無理なく続けられるのが「あなたのニコニコペース」です。

■ニコニコペースとは

ニコニコペースは、ふだんより速く、さっさと歩くペースですが、息が上がらず、笑顔が保てるペースのことです。

きつい運動は長く続けられませんが、ある程度からだに負担をかけないと運動効果は期待できません。このニコニコペースは、疲れをあまり感じさせずに最大限の運動効果を得られる理想的なものです。毎日続けることで、心肺機能も高まり、疲れにくい健康なからだになります。



笑顔を保ち、無理なく続けられる

POINT

- 1日30分ぐらいの運動をめざしましょう。
- 続けて30分できなくてもかまいません。トータルで30分ぐらいになればよいのです。
- 3～5分の運動をこまめに繰り返すことでもOK。
- 無理をしないで長続きさせるのが大切。

こまめに動くことも大切



■毎日ニコニコペースで歩くことをこころがけましょう。



通勤



買い物



散歩

<注意>

高血圧、心臓病、糖尿病、喘息、関節炎などの慢性疾患がある人は、ウォーキングをはじめの前に医師と相談してください。