

2013年9月



ウォーキングについて

9月は健康増進普及月間です

日本の平均寿命が延長している一方で、高齢化や生活環境の変化に伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などの生活習慣病が増加しています。生活習慣病予防には日常的な運動、食生活の改善、禁煙などが大切になってきます。

この生活習慣の改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりの実践を促進するために、全国で様々な行事を行うのが、健康増進普及月間です。

今回は運動の中でも、ウォーキングについて紹介したいと思います。



健康のために何か運動をしようと考えたときに、特に人気があるのがウォーキングです。ウォーキングは全身を使う有酸素運動で、特別な道具もいらず、基本的にはどこでも行えることから多くの人々に親しまれています。まずは「視線をまっすぐにして遠くを見る」「しっかりと腕を振る」の2点に注意しながらウォーキングを始めましょう。



○ウォーキングの効果

- ・脂肪を燃焼させて体重を減らす
- ・下肢の筋力低下を防ぐ
- ・運動中は心拍数が増えるので心肺機能を高める
- ・ストレス解消
- ・血圧や血糖、血中脂質などの改善による生活習慣病予防
- ・適度な衝撃が加わることによる骨の強化 など

ただし、気軽にできるからといって危険がないわけではありません。特に注意が必要なのは心臓の病気の発症です。運動をすると、全身に多くの血液を送るために心臓が活発に動き、心拍数が増加します。しかし、中高年になると心臓の働きが衰えていたり、動脈硬化によって冠動脈の内腔が狭くなっていたりすることがあります。そのような方が急に激しい運動をすると、運動の負担に心臓が耐えられなくなり、心臓へ血液が十分に送られなくなるため、狭心症や心筋梗塞など、突然死につながる病気を発症する場合があります。



ウォーキングを安全に行うために

○心臓に異常がないかを定期的に調べる

定期検診を受け、心臓に異常が見つかったら、精密検査を受けましょう。特に心臓に関係するのは、血圧測定、血液検査、心電図、胸部レントゲンです。



○運動中は心拍数を上げすぎないようにする

心臓が1分間に拍動する回数のことを心拍数といいます。ウォーキング中はこの心拍数を上げすぎないようにすることが大切です。心臓の働きは加齢によって低下してくるため、運動の強度が上がると、持病がなくても体に悪影響が及ぶことがあります。

心拍数は次の2つに分けられます。

①安静時心拍数

安静にしている時の心拍数

②最高心拍数

100%の力で運動した時の心拍数で「220-年齢」で推測できる

最高心拍数に達するくらいの運動をしてしまうと心臓に負担がかかりすぎて危険です。安静心拍数と最高心拍数の中間にあたりの数値になる程度の運動が最適です。

ウォーキングの目標心拍数は次の式で計算できます。

安静時心拍数 + [(最高心拍数 - 安静時心拍数) × 50%]

※これはあくまでも目安の数値です。持病がある方や運動制限がある方などは、医療機関やスポーツジムなどで自分に合った心拍数を知ってから運動を始めましょう。

「運動の強度を上げるほど脂肪燃焼量も高まる」と考えがちですが、実際は運動の強度がある程度上がると逆に脂肪燃焼量は減ってしまいます。最も脂肪が燃焼する時の心拍数は、目標心拍数とほぼ一致します。体に負担が少なく安全に運動できる強度は脂肪燃焼にも効果的です。

ウォーキングを開始してから5分後に立ち止まって心拍数を測って、目標心拍数を超えている場合は運動の強度を下げましょう。無理をせずウォーキングを楽しみましょう。

心拍数の測り方

手首より少し下の親指側に、人差し指、中指、薬指の3本をそろえて脈に触れ計測する。10秒測って6倍するか、15秒測って4倍すると心拍数が算出できます。

(きょうの健康 2013.5 / 厚生労働省 /

スマートライフプロジェクト 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーも含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>