

# 健康長寿に効果的な ウォーキングをしよう

☎ 長寿課 (☎62-1063)

## ◆コロナ禍で注目のウォーキング

健康推進や、生活習慣病予防のための運動として、歩き方や運動量、頻度や時間を考慮して歩く活動を行うことをウォーキングといいます。感染リスクも少なく継続して取り組みやすいため、始める人が増えています。

## ◆ウォーキングの効果

ウォーキングは健康長寿につながる、さまざまな効果が報告されています。

肥満の解消	血中脂質・血糖値・血圧の状態の改善
心肺機能の維持・改善	マイナスな感情の抑制・活力の上昇
骨粗しょう症予防	認知症のリスクの低減 など



## ◆健康寿命が延びる効果的な歩き方

下にあるような、少し負荷のかかる歩き方が効果的と言われています。普段の買い物や犬の散歩の際に意識して歩いてみましょう。

- 大股で地面を力強く蹴って歩く
- うっすらと汗ばむ程度に早歩きする
- 会話が何とかできる程度の息が弾むくらいのペースで歩く

## 療法士のアドバイス

軽く肘を曲げて、腕を後ろに引くことを意識し、顔を上げて歩くと姿勢がよくなります。しりとりや簡単な計算などをしながら行くと、認知症予防の効果が高まります。

## ◆ウォーキングは1日何歩が適正か

**65歳以上の1日あたりの目標歩数** ▶男性…7,000歩 ▶女性…6,000歩

下表は、1日あたりの歩数、全体の歩数のうち効果的な歩き方を行う時間と予防できる可能性のある病気を示しています。

予防できる病気	1日あたりの歩数	効果的な歩き方を行う時間	予防できる病気	1日あたりの歩数	効果的な歩き方を行う時間
うつ病	4,000歩	5分	骨粗しょう症・がん	7,000歩	15分
脳卒中・認知症・心疾患	5,000歩	7.5分	糖尿病・脂質異常症	8,000歩	20分

## ポイント

普段運動習慣のない人や体力や歩行に自信がない人は、いきなり大きな目標歩数を掲げ、無理して効果的な歩き方を行うと健康を損なう恐れがあります。まずは、上の表などを参考にしつつ、今よりも体を動かす時間を増やし、毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けることを優先してみましょう。

(出典:公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」 監修:刈谷市療法士連絡会)

## 市民のための「終活」講座

もしものときの医療・ケアについて～最期までわたしらしく暮らすために～

**時** 3月16日(水) 13時30分～15時(13時受付) **場** 高浜市いきいき広場2階いきいきホール

**内** 自分らしく暮らし続けるために、健康な内に自分自身の終い方を考えることの大切さを学ぶ講座です。

**講** 後藤友子氏(国立長寿医療研究センター在宅医療・地域医療連携推進部研究員)

**対** 在宅医療や在宅介護に興味のある人 **定** 50人(先着順)

**申** 2月7日(月)から25日(金)までに、①市民のための「終活」講座希望、②氏名(フリガナ)、③郵便番号・住所、④電話番号を郵送、**FAX**(24-2466)または直接、長寿課(〒448-8501 刈谷市役所)へ。

※受講決定者には刈谷医師会より郵送で連絡をします。

**主催** 刈谷医師会(刈谷・知立・高浜市の共同開催) **☎** 長寿課(☎62-1063) **ID** 1009871