

ウォーキングのすすめ

楽しく歩いて健康を手にしませんか



『いつでも健康でありたい』

それは、誰もが抱く願いではないでしょうか。

健康のためには、バランスのとれた食事と十分な休息、そして適度な運動が大切です。

皆さんは、日ごろから何か運動をしていますか？

今月の特集は、『いつでも・どこでも・気軽に』楽しめる身近な運動『ウォーキング』についてお知らせします。

なぜ今『ウォーキング』？



健康診断などで「もう少しやせたいほうがいいですよ」「血圧が高いです」「と言われたことはありませんか？ また、疲れやすくなったり、階段や坂を登っただけで息が切れたりするなど、『体力の衰え』を感じることがありませんか？

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病は、食生活や運動習慣、休養などが大きく関係しています。その中でも特に、おろそかになりがちなものに運動習慣が挙げられます。

ところで、人間は、なぜ運動をしなければいけないのでしょうか。

動物は、生きるために狩り(運動)

をして食事(栄養)をし、そして眠ります(休養)。

しかし、人間は同じ動物でありながら、人類の進化とともに、動物が生きていくために必要であった『狩り』を捨てて『仕事』を生きていくための糧としたことや、文明の発達とともに、車や鉄道などの交通手段を得たことで、運動をする機会を徐々に失っていきました。

このため、動物が狩りで体を動かすために取っていた栄養は使われず、脂肪という非常食として体に蓄えられてしまったのです。

そして、この脂肪が必要以上に蓄積されることが、さまざまな機能不全や疾病を引き起こす原因のひとつとなるのです。

ですから、人間は、意図的に『運動』をしなければなりません。

しかし、平成20年度に市が行った『市民ニーズアンケート調査』では、およそ4割の方が、運動をまったくしなかったり、年に数回程度しか行わなかったりすると回答しています。生活習慣病を予防するためには、適度な運動を続けることが一番ですが、いざ「スポーツをしよう」と思うと、時間の制約があったり、仲間との都合が合わなかったりするなど、なかなか腰が上がらないものです。

そんな皆さんにお勧めするが、『いつでも・どこでも・気軽に』楽しみ、そして、健康を手に入れることができる最も身近な運動『ウォーキング』です。

ウォーキングのメリット

- ①誰でもできる (中高年の方や太り気味の方も大丈夫)
- ②手軽にできる (特別な技術などがいらぬ。どこでもできる)
- ③安全性が高い (けがや故障が少ない)
- ④道具が要らない (お金が掛からない)
- ⑤1人でもできる