

### ウォーキングを始めましょう！

体内に酸素を十分取り込みながら行う運動を有酸素運動といいます。ウォーキングは、いつでもどこでも手軽にできる有酸素運動の一つです。継続的に行うことで、高血圧や糖尿病などの生活習慣の予防や改善に大きな効果を発揮します。また、すっきりした気分になれたり、よく眠れるといった効果も期待できます。「何かいい気がする」というような感覚を楽しみながらウォーキングを続けてみましょう。

#### ウォーキングの効果

- ・心臓や肺の機能が向上し、持久力が高まる。
- ・血液の循環が良くなり、肩こりの予防や筋肉のコリを緩める。
- ・肥満の予防や解消、体重のコントロールに役立つ。
- ・動脈硬化や高血圧、糖尿病、心臓病などの生活習慣病の予防や改善に効果がある。
- ・適度な刺激が骨に加わることで、骨粗鬆症の予防になる。
- ・日常生活が活動的になる。

#### 「ただ歩いている」から「ウォーキング」に変える

歩き方を少し気をつけるだけで、歩幅がやや大きくなり、効果的なウォーキングになります。ただし、歩き方の癖を無理に直すと、筋肉や関節に負担をかけることがあるので、できるところから、少しずつ取り入れましょう。

- 視線は前方に向ける。
- 背筋を1cm位伸ばす感じで姿勢よく。
- 腕は楽に振る。
- かかとから着地、つま先で蹴るイメージで。(ふくらはぎとすねの筋肉をよく使う)

#### ウォーキングのポイント

- ・準備体操やストレッチで徐々に体を温めていきましょう。
  - ・終了時は徐々に心拍数を下げるイメージで行い、ストレッチで筋肉を整えましょう。
- 最初は週に1～2回、15分くらいのウォーキングを目標に始めましょう。効果的なのは1日30分程度の運動。週3～5回を目標にしましょう。

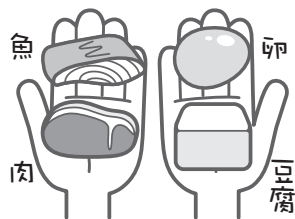
#### ウォーキングの種類

ひとくちにウォーキングといっても様々なバリエーションと特徴があります。自分の目的に合わせて、ウォーキングを楽しみましょう。

**インターバル速歩**……速歩とゆっくりな歩行を数分間隔で繰り返す。通常のウォーキングでは強化されにくい、足の筋力を強化することができる。単調になりがちなウォーキングにメリハリがつく。

**ノルディックウォーキング**……スキーで使用するようなポールを持って歩く。上半身も使って歩くので、全身の90%の筋肉を使う全身運動となる。ポールを使うことで、膝や腰の負担が軽減できる。

**水中ウォーキング**……浮力により筋肉や関節への負担が軽くなるので、筋力が弱い人や太り気味の人でも無理なく運動ができる。水の抵抗や水圧等により陸上とは違った効果が期待できる。



#### 何をどれだけ食べたらいいの？～手ばかり栄養法～

1日の食事の適量ってどのくらい？バランスの良い食事って？と気になることはありませんか？

手ばかり栄養法とは、「自分の手のひら」で1日に食べる食材の目標量を決める方法です。

「手のひら」で決めた食材の量を「朝と昼はしっかり、夜は軽く」なるように献立をたてると、栄養バランスの良い食事になります。

肉や大豆製品は手のひらに乗るくらいの量を1つずつ、魚や卵は指先に1つずつ。野菜、海藻、きのこ類は、緑黄色野菜を両手に1杯、そのほかの野菜を両手に2杯を1日で摂ります。そのほかに毎食ご飯を茶わんに軽く1杯～1杯半と、中くらいの大きさの芋を1個。これらの食材を朝・昼・夜3回の食事にうまく分配し、食べるように心がけるとよいでしょう。