

りびえーる  
健康取材班と学ぶ!



取材班「大」

# 「元気」のための基礎知識 ウォーキングを始めよう編

Vol. 32

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!  
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部

今回の先生

島根リハビリテーション学院  
理学療法学科 専任教員  
修士(医科学)/認定理学療法士(運動器)  
Fascial Manipulation® Specialist

山崎 健治 先生



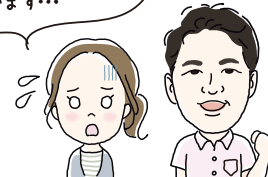
## ウォーキングを習慣化する効果

### ズバリ、どんなメリットがありますか?

ウォーキングは全身を使う有酸素運動の代表格。その効果は身体と心の面の両方において全身の健康維持・増進につながります。

ウォーキングを継続すると効果もより高まります。理想は1日8000~1万歩を週2~3回、3カ月~半年間続けることですが、**まずは「始めてみる」ことが大きな一歩**になります。週1回でも「習慣にする」ことが大事です。

恥ずかしなから家から徒歩5分のコンビニに行くにも車を使っています...



その時間を歩きに変えることから始めて、少し遠回りするなどして時間を延ばせるといいですね!

### ウォーキングの効果

#### 筋力アップ

歩く時の筋肉の収縮で筋力が上がっていく。反対に筋肉が弱くなると転倒しやすくなる。

#### 骨粗しょう症予防

歩く時に骨が刺激されて強くなり、骨の健康を表す指標「骨密度」が上がる。

#### 免疫力アップ

体の中に入ってきたウイルスや病原菌を攻撃する免疫細胞が増え、免疫力が高まる。

#### 健康で美しい肌へ

肌の水分量が増えて全身の血流がよくなり、老廃物も流れやすくなる。

肝機能の改善  
心肺機能の向上  
ストレス解消  
高血圧・腰痛改善 など

## やってみよう!負担の少ない「足底接地」のフォーム

### ウォーキングのフォームは大切ですか?

体への負担を減らしながら、ウォーキングの効果をより得るためには大切です。フォームは大きく分けて2種類。かかとからつま先へと地面につける「かかと接地」と、足裏の真ん中からつま先を地面につける「足底接地」です。今回は、**膝や腰への負担が気になる方にお勧めの「足底接地」を紹介**します。

目線は真っすぐ100メートル先を見るようにする。

あごは軽く引く。

腕は力を抜いて前後に振る。引く時は手が身体の真横に来て、出す時は肘が体の前に出るようにする。

背筋は「ピンツ」と伸ばす。体全体を少し前かがみにする。

膝はしっかり伸ばして、歩幅は広すぎないようにする。

足裏の真ん中からつま先の間を、おへその真下で地面につけるイメージ。



足底接地は、かかと接地と比べて動きが少ない分、消費エネルギーなどは低いです。膝や腰、関節にかかる負担が少ないので継続しやすいです。長い距離を歩く時にも効果的です。

### まだまだ暑い! 暑さ対策も忘れずに!

- ウォーキングの前後にしっかりと水分補給をしましょう。
- 帽子やサングラスを着用して、冷却グッズも活用しましょう。
- 気温が高く紫外線も強い時間帯は避けましょう。
- 日が暮れる前後がオススメ!

## 日常生活で歩数を増やそう!

### どこへ行くにも車に乗る毎日...歩数を増やすヒントをください!

島根県民の1日の平均歩数

男性	女性
6820歩 (全国39位)	6549歩 (全国24位)
[目標] 9000歩	[目標] 8500歩

出典:平成28年国民健康・栄養調査報告

山陰は「1人1台」の車社会で、公共交通機関での移動がメインになる都会地の人と比べると1日の平均歩数も少ない傾向にあります。1日の中で少しでも歩く時間をつくれるように意識を持てるといいですね。

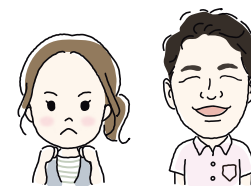
### 1日の歩数を増やす +1

- 5分または10分、15分と決めて家の周りを歩く
- 職場や商業施設などで、エレベーターやエスカレーターより階段を使う
- 車でお店に行く時、入り口から遠くに駐車する
- 外の空気を吸い、日光に当たるために近所を歩く

### 今回のまとめ

取材後から週3回、夜に1日20~30分歩くようにしたら、寝起きから重かった肩も気持ちもすっきり! いい調子です!

効果を実感すると続ける原動力になりますよね。ぜひこのまま楽しんでください。



### 「しまねクエスト2024」はじまります

しまねクエスト2024は、「謎解き&クイズ」×「ウォーキング」で楽しく身体を動かすウォーキングイベントです。今年「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」と同時に9月1日(日)からスタート!参加者の中から抽選で健康づくりを応援するプレゼントのチャンスも。ご家族やお友達と一緒にぜひご参加ください。

【開催エリア】出雲市・浜田市・益田市  
スタート地点や参加方法の詳細は、特設サイトをチェック!



詳しくはこちら



### しまね☆健康づくりチャレンジ月間

毎年9月の「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」は、県民の方々に、ウォーキングや減塩など、今の生活に健康にいいことを何か1つ取り入れていただく+1(プラスワン)の健康づくりの応援月間です。月間中に取り組んだ+1をご報告いただいた方の中から抽選でプレゼントも!島根県民の方ならどなたでも参加できます。この機会に、ぜひあなただけの+1の健康づくりを始めましょう!

まずは、1分で完了する事前のチャレンジエントリーをして、ご参加ください。詳しくは特設サイトをチェック!



詳しくはこちら

島根☆創生 入場無料

## しまね健康づくりフェスティバル

～みんなで取り組もう「+1(プラスワン)」の健康づくり～

開催日時: **9/28(土)** 10:00~16:00  
場所: 島根県民会館 3階

イベント内容  
講演、表彰式、パネルディスカッション、健康づくり展示ブース

健康弁当 & 教員限定 お総菜も販売!

表彰式、パネルディスカッション及び講演に参加される場合は、**参加申込が必要**です。(健康づくり展示ブースは参加申込不要)  
申込期限: 令和6年9月13日(金)

島根県ホームページ

島根県観光キャラクター「しまねっこ」  
島根県観光課 8026号



健康長寿しまねマスコットキャラクター まめなくん

家庭や職場で健康づくりを「プラス1」してみよう!

企画:島根県・島根大学医学部

お役立ち情報

しまね健康情報eラーニングシステム  
しまねMAME インフォ

ウォーキングの効果、フォーム等見直してみませんか?

