

今、歩くことが健康への道



(有)健康科学研究所

取締役 山村 恭生

何にお金を使いますか…?

最近、『今からの、お金の使い道は?』と言う問いに、『調査によると、1位 旅行・レジャー、2位 健康づくり、3位 貯金 となっています。皆さんは、どのようにお金を使いますか』と可愛いハーフのモデルさんが、表彰台に飛び乗るシーンが目新しく、少し考え納得させられるコマーシャルを、よくテレビやポスターで目にします。なかなか時代的を得ていると思いませんか。

今までだったら、健康づくりに、お金を使う人は、少数だった様な気がしますが、社会の風潮が、健康を意識し、自分自身の体を大切にする傾向になってきた証拠でしょう。でも、健康づくりに対し、正しい知識を持ってお金を使っているでしょうか?それは、疑問です。

お金だけ使っても自分の健康は買えません。個人に合った健康づくりを認識し選択する事が必要です。そのためには、事前に、専門誌を読んだり、専門家(健康運動指導士・管理栄養士)に相談したりし、万全の体制を取って、健康づくりの運動について、正しい方法論と知識

を学ぶことです。そして、健康の意味合いを考え、お金の使い道を考えなおしましょう。

ニコニコペースのウォーキング

それでは、お金を使わず、手軽に、楽しく、子供からお年寄りまで誰にでも出来る、全身運動の代表、ニコニコペースのウォーキングを紹介しましょう。前回号に、ニコニコペースの運動については説明しましたが、その基本的な運動の一つが、ニコニコペースのウォーキングになります。この運動では、身体全体がリラックスでき、部分的に余分な力が加わらないため、血圧が異常なほど上昇することはありません。

また、ニコニコペースのウォーキングは、ダラダラ歩くのではなく、サッサッと歩く事で、少し心臓に負荷がかかるため、心肺機能を鍛え、血液の循環を良くし、頭の動きや胃腸の働きも活発にし、さらに特徴として、成人病予防、老化防止、肥満解消に最大の効果を発揮します。このような事から、ニコニコペースのウォーキングがあなたの健康づくりのために、最大の秘

密兵器に成り得る事がお分りいただけだと思います。

目標、一日10,000歩!!

ウォーキングを始めようとする時に、どのくらい歩けばいいのかが問題になってきます。運動として効果を出すためには、『1日に1万歩』とよく言われていますが、なぜ、1万歩なのでしょう。成人の場合、1日平均当たり運動不足によって体内に残される余分なカロリーは、約300kcalとされています。この余分なカロリーの蓄積が、成人病の引きがねになって行くのです。そこで、生活の中に積極的にウォーキングを取り入れ、100kcal~300kcal程度を、歩くことで消費することが、エネルギーバランス上もっとも重要な意味を持ちます。

このようなことから、毎日の生活の中で余分なカロリーを消費するには、約1万歩、歩く事が必要となるわけです。しかし、この数字は歩数を基準としているため、運動量に個人差があることを無視した数字ですので、おおよその目安として考えてください。また、正確に、自分の運動のエネルギー消費量を知りたいときは、下の表の消費量に自分の体重と運動時間をかければ計算できます。

運動のエネルギー消費量

運動の種目	エネルギー消費量 (kcal/kg/分)
歩く 分速	60m 0.050
	70m 0.058
	80m 0.067
	95m 0.083
	走る 分速
走る 分速	130m 0.142
	150m 0.167
	自転車 時速
自転車 時速	20km 0.133
	水泳 (ゆっくりした泳ぎ)
テニス	0.108
ゴルフ	0.058

例題: 体重65kgの人がウォーキングを分速95mで60分楽しんだ場合のエネルギー消費量は? 体重1kg当り1分間に0.083kcalなので、 $65\text{kg} \times 0.083\text{kcal} \times 60\text{分} = 323.7\text{kcal}$ 323.7kcalを消費したことになる。

リズムに乗って正しい歩き方

ウォーキングを長く続けるためには、リズムに乗ることが大切です。そのためには、正しいフォームを身につける事が重要になります。はじめは、リラックスして体をほぐしながら調子確かめましょう。段々手の振りと足の運びがスムーズになってきたらしめたものです。スピードをアップし、歩幅を広げ、一定のペースとリズムで、楽しくウォーキング!!

●正しい姿勢●



良い靴で楽しいウォーキング

ウォーキングに一番お金をかける必要性があるのが、靴であり、最も気を配らなければなりません。靴の善し悪しで、足首・膝・腰の負担度が変わりますし、歩く速さも左右されます。スポーツ用品店に行き、専門家にアドバイスを受け、自分にあったジョギングシューズ(1万円以上の物であれば安全で安心!!)を購入するのがベストだと思います。ジョギングシューズを買ったら、さあ、ウォーキングを始めましょう。

