

# 知って得する健康コラム～肥満予防③～

## 肥満予防のための運動：ウォーキング編

### 周りの人はどうしている？

#### 沼辺幼稚園 村上春江園長の取り組み！

Q 健康維持のために気をつけていることはありますか？

**村上園長** 毎日、ウォーキングをしています。いつも、30分程度、4,000歩程度歩いています。以前はもっと歩いていたのですが、歩きすぎも良くないと聞き、30分程度にしています。園では子ども達と一緒に縄跳び等もしています。体を動かすことが好きなので、以前はプールにも通っていました。それから、運動ではありませんが、「笑うこと」もすごく大事だと感じています。



Q ウォーキングを毎日続けるのは大変ですか？

**村上園長** 冬は寒さもあり、億劫になりがちでした。「継続は力なり」と言いますが、継続するための「やる気」を持つことが大切だと思います。私は、やる気スイッチを入れるため、家に自分の思いついた言葉を貼り紙にして、ウォーキング等の実践が億劫な時にはそれを見て、気持ちを高めます。また、周りに公言することで、自分の意識にも変化がみられるので、職場や家庭で実践していることを話すこともあります。

Q ウォーキングの効果を感じることはありますか？

**浦山氏** あります。昨年、仕事等が忙しく、半年程ウォーキングを休んでいたことがありました。その期間は、スッキリしない感じが残り、逆に疲れやすくなりました。また、正しい靴の履き方や正しいウォーキングの姿勢についてお話を聞く機会があり、実践してみましたが、歩きやすさが全然違いました！同じウォーキングでもこんなに違いがあるのかと驚きました。正しく行うことも大切ですね。

### 村田町民の生活習慣改善への意識

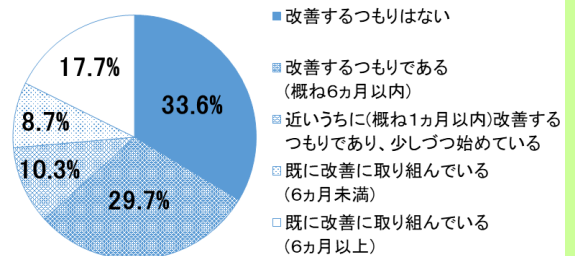
(令和元年度村田町国民健康保険特定健康診査より)

改善するつもりはないと回答した人の割合

村田町 33.6% 宮城県 28.7%

★宮城県と比べて、生活習慣改善の意識が低い方が多いのです！

運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いませんか



### (健康むらた! 肥満予防のための運動～ウォーキング～)

#### ●ウォーキングとは

日常生活の歩きや散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う歩きのことです。道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる、最も手軽な有酸素運動です。

#### ●ウォーキングの主な効果

- ・肥満の解消
- ・糖尿病の改善
- ・脂質異常症、動脈硬化の改善
- ・高血圧の改善
- ・心肺機能の強化
- ・骨の強化
- ・腰痛の改善
- ・うつ病予防(リラクゼーション効果)

※持病や体力に心配がある方は、かかりつけ医に相談のうえ始めてください。

#### ●ウォーキングの方法

健康のためのウォーキングは、普段の歩きや散歩とは異なり、フォーム(姿勢等)を意識しながら歩くことが大切です。頭を天からつり上げられているような気持ちで、1cmほど身長を高く見せる意識を持つと自ずと‘いい姿勢’が保たれます。姿勢が良くなると、着地の際にかかとから地面を踏む形となり、目線も自然と上がります。

#### ●ウォーキングマップの活用

町作成のウォーキングマップがあります。町内3コースを紹介したものです。コースは今後増やしていく予定です。役場本庁舎、沼辺支所、菅生出張所、保健センターに設置していますので、ご自由にお持ちいただき、ご活用ください。