

ウォーキングで健康づくり

Index

- 1 手軽にできて人気のあるウォーキング
 - 2 ウォーキングの主な効果
 - 3 正しいウォーキングの方法
 - 4 ウォーキングをする際の注意点
 - 5 ウォーキングを継続しよう
-
-

1 手軽にできて人気のあるウォーキング

ウォーキングは専用器具や競技施設を必要とせず、自分のペースで手軽に行えるため、年齢を問わず人気があります。また、体内に酸素を取り入れながら行う有酸素運動であり、生活習慣病の改善に役立つなど健康な体づくりへの近道ともいえます。

健康・体力づくり事業財団によると、1日当たり300キロカロリーを身体活動によって消費しないと、生活習慣病になりやすく、健康寿命を保ちにくくなるのが、米国の疫学研究で分かっています。この300キロカロリーをウォーキングで消費するには約9000歩が必要です。健康のためには「1日1万歩」と言われていますが、1万歩という数字はここから出てきました。

1万歩を連続して歩こうとすると、1時間以上かかります。歩くための時間を1日1時間以上も確保することはなかなか難しいことですが、必ずしもまとまった時間をとる必要はありません。「エスカレーターやエレベーターに乗らず、階段を使う」「時間があるときは1つ手前の駅で降りて1駅分歩く」「車ではなく歩いて買い物に行く」など、生活の中の基本的な身体活動を増やすことが大切です。

ウォーキングには、毎日の生活に組み込んで一人でコツコツ歩いたり、休日などにグループで季節の風景を満喫しながら近くの里山や名所旧跡などを歩くといったさまざまな楽しみ方があります。

2 ウォーキングの主な効果

1) 心肺機能の向上

ウォーキングによって全身の筋肉がリズムカルに活動し、血行がよくなります。そのため心臓や肺の働きが盛んになり、心肺機能の向上につながります。

2) 肥満の解消・予防

ウォーキングは有酸素運動であり、基礎代謝を高める効果があります。継続的に行うことで基礎代謝が高まり、肥満の解消や予防につながります。

3) 骨粗しょう症の予防

ウォーキングは骨密度を保つのに効果があるといわれます。足に適度な負荷をかけ続けることにより、骨にストレスがかかり、骨密度の減少にブレーキをかけることができるからです。

4) ストレス解消

ウォーキングは周りの景色を楽しみながら行うことができるので、心身ともにリフレッシュでき、ストレス解消にも役立ちます。

サンプルレポート

本レポートは、サクセスネットで公開している
ビジネスレポートの一部を公開したサンプルです。
サクセスネットサイトにログインした後、全文を
閲覧することができます。