

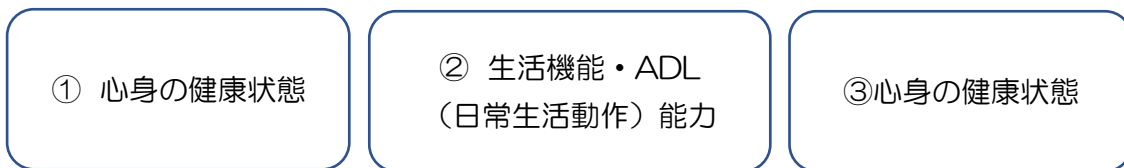
ウォーキングのすすめ

☆☆ QOL の維持のために ☆☆

今、当たり前のように過ごしている「日常生活」。実は、筋肉に支えられています。

20年後・30年後もQOL（生活の質）を落とさず、今までと同じように過ごすには、日常動作を滞りなく行えること・自分のことは自分で行えること・行きたい場所へ自分で移動できることとも言えます。そしてそれを実現するには「筋肉の維持」が必要です。

QOL (Quality Of Life : 生活の質) = よりよく生きる、その人らしい充実した生活を送る という意味。下記の3つの状態が、QOL に大きくかかわります。



☆☆ 「移動」に関わる筋肉 ☆☆



これらの筋肉は、立つ・歩く・座る・姿勢の維持に関わります。

筋肉は、使わないと衰えます。加齢の影響を受けやすいため、継続的なトレーニングが大切です。

☆☆ ウォーキングがおすすめな訳 ☆☆

筋肉 ・歩くだけで様々な筋肉の維持ができる！

健康 ・肥満解消・生活習慣病の予防につながる！

心肺 ・しっかりと呼吸をしながら運動するため、心肺機能が向上する！

骨 ・日光に当たる・骨が刺激されることにより骨粗鬆症の予防につながる！

安全 ・ジョギングよりも膝や腰への負担が少なくケガをしにくい！

即 ・始めるためのお金も設備も必要なく、すぐに・思い立った時に始められる！

楽 ・気分転換・ストレス解消になる！

☆☆ 効果的な「ウォーキング」の方法 ☆☆



- ♪ 歩く前・歩いた後には**ストレッチ**や**軽い体操**をして筋肉をほぐしましょう
- ♪ **短時間でもよい**ので、歩く習慣をつけましょう。
- ♪ 歩数はまず、**+1000歩 (約 10分)** を心がけて。最終目標は 1日 10000歩。
- ♪ 慣れてきたら、**速足 3分・普通速度 1分**を交互に実施し、消費カロリーアップ!

<引用・参考サイト>

e-ヘルスネット(厚生労働省)、健康長寿ネット(公益財団法人長寿科学振興財団)

出典)厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」歩く時のポイント