



## ウォーキング

ウォーキングは、酸素を体に取り入れながら行う有酸素運動です。脂肪をエネルギー源として使い、燃焼させます。簡単に始められる運動なので、気温が暖かくなってくるこれからの季節にぴったりです。ウォーキングの効果には、他にも様々な効果があります。



## ウォーキングの効果

高血圧の改善	タウリンやプロスタグランジンEという物質が血中に増加し、血圧を下げます。
脂質異常 動脈硬化の改善	血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させ動脈硬化を改善します。
糖尿病の改善	血中のブドウ糖が利用され、血糖値を下げる効果があります。
心疾患のリスク 低下	肥満解消や脂質異常症、高血圧が改善されることで、狭心症、心筋梗塞のリスクが低下します。
肝機能の改善	肝臓に溜まった脂肪がエネルギー源として使われ、脂肪肝の解消が期待できます。
骨の強化	骨を作るために必要なカルシウムは、運動による刺激で吸収が高まります。太陽の光を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンが体内で作られ骨が強化されます。
腰痛の改善	正しい姿勢でウォーキングを行うことで筋力や関節可動域が高まり、腰痛の改善が期待できます。

## 適切なウォーキング量

1日8000歩、そのうち20分早歩きをすることが、健康のため最も適した身体活動量とされています。息が少し弾み、なんとか会話が出来る程度を意識しましょう。

## ウォーキングの姿勢

- ・1本線の上を歩くよう意識することで、体幹を効果的に使うことができます。
- ・背筋を伸ばし、視線は遠くを見てあごを引きます。
- ・軽く曲げた肘を真っすぐ後ろに引きます。
- ・歩幅は広めにし、かかとから着地します。



## ウォーキングの注意点！

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう。
- ・体調が悪い時は無理をしないようにしましょう。
- ・高血圧や糖尿病と診断されている場合は、医師の指導のもとで行ってください。



大切なのは続けることです。  
 体調が優れない時はお休みしたり、歩数を減らして無理をしないように楽しみながら続けていきましょう。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>  
 QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

