

【第16回】けんぽの保健師コラム～春だ！歩こう！ついでにポイントGET！～

みなさん、こんにちは。日々の業務お疲れ様です。

第16回は石田が担当いたします。

突然ですがみなさん、冬の間が増えた体重は戻りましたか！？

「ギクッとされたあなた」にも、「特に変わってないよーというあなた」にも、春の暖かい日差しの中のウォーキングをオススメします。



いまさらですが

◎歩くことのメリット

- ✓体脂肪の減少による肥満解消
- ✓血中の中性脂肪の減少
- ✓血圧や血糖値の改善
- ✓心肺機能の改善
- ✓骨粗鬆症の予防

・・・なんと、いいことだらけじゃないですか！

さらには

- ✓常に地に足がついているため、膝や腰の疾患を抱えている方でも傷害のリスクが少ない
- ✓ストレス解消！セロトニンが活性化し、元気が出てポジティブな気分になる

というメリットまで。心身の健康増進のためにバッチリな運動法なんですね。

○歩く時のポイント

以下の点を意識すると、さらに効果がUPします。

- ✓頭は揺らさず、視線を前方に
- ✓腰を反らさないようにして、背筋を伸ばす
- ✓肘を曲げて腕を振る
- ✓つま先でしっかり地面を蹴り、かかとからしっかりと着地する
- ✓呼吸は無理なく、マイペースで



（健康長寿ネットより抜粋）

上記イラストにあるポイントをおさえるか否かが、「散歩とウォーキングのちがい」とも言えます。

また、体調が良く余裕のある時は速歩きを取り入れるのもオススメです。

中之条研究※では、「1日8,000歩・速歩き20分以上」が、認知症・糖尿病・うつ病・骨粗鬆症・高血圧症・脳心疾患・がんなど多くの病気の予防に効果的であることを導き出しています。

※群馬県中之条町で20年以上行われている、高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する研究

8,000歩も20分も、通勤や日常生活の歩数を含みますし、連続でなく合計でよいのです。

速歩きの際は、小刻みではなく大股で、力強く歩くことを意識しましょう。

4月4日にご案内しています「みんなで歩活」は、チームになることでお互いに励ましあい、歩くモチベーションが維持され楽しさもUPするウォーキングイベントです♪
様々な特典のご用意がありますので、ぜひこの機会にご参加ください☆
前回の様子（歩活フォトキャラバン）<https://kencom.jp/articles/77689>
（参加人数700人越え！みんなで謎活2）<https://kencom.jp/articles/77877>

エントリー方法など詳細はこちら↓

<イベント期間>

エントリー期間：2022年4月4日（月）14：00～2022年4月27日（水）23：59

イベント期間：2022年4月28日（木）00：00～2022年5月31日（火）23：59

<エントリーは[こちら](#)>

爽やかな春の風を感じながら、また感染症対策を行った上で、ご自身の生活スタイルに合わせて参加しましょう！

それでは、次回もお楽しみに。



友だち募集中。

ヤマトグループ健康保険組合の加入者様に、健康づくりに役立つ情報を配信いたします。

