２０２４．１１　ＶＯＬ．１８９

クリニックレポート

今月の話題：ウォーキング

スポーツの秋と言われるように、運動を始めるにはいい気候になってきました。
美しい景色を楽しみながら、健康的な生活を維持するために、運動を取り入れてみてはいかがですか？
今回は、老若男女問わず、「いつでも」「どこでも」行うことが可能な『ウォーキング』についてのお話です。

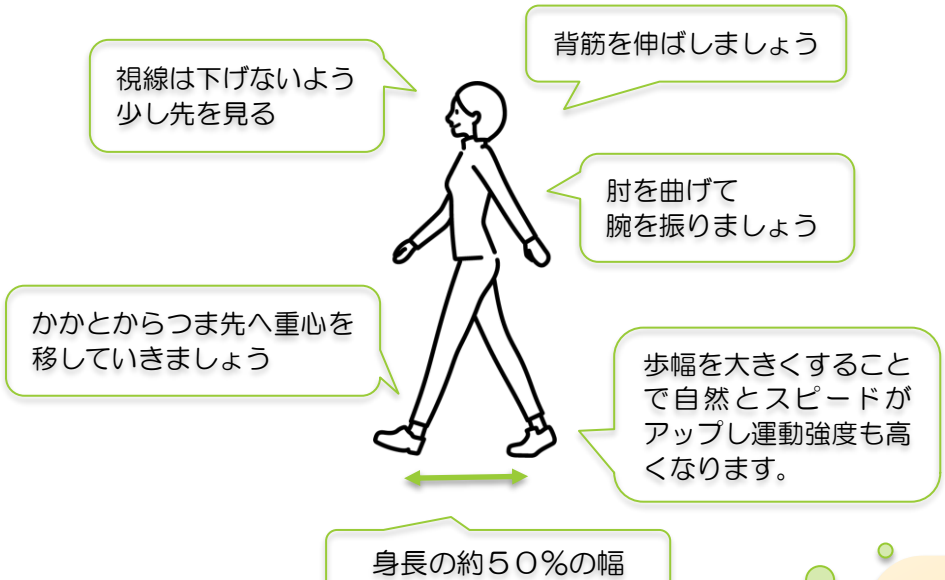
ウォーキングの効果

- 体力の向上
- 肥満の解消…体脂肪が減少する。
- 生活習慣病の改善…血圧が低下する。
  血中脂質・血糖値が減少する。
  HDL(善玉)コレステロールが増加する。
- 心肺機能の強化・骨粗鬆症の予防
- 心身のリフレッシュ・ストレスの解消

効果を上げるポイント

- 姿勢を意識する。
- 運動強度を意識する。
（うっすら汗ばむ程度に少し速く歩く）
- 継続する。
- スマートフォンやアプリを利用して記録すると、モチベーションアップにもなります。

ウォーキングの姿勢



身体活動・運動強度

高強度	・6メッツ以上 ・ランニング･筋トレ･激しい運動･登山･階段昇りなど
中強度	・3～6メッツ未満 ・速歩き･ラジオ体操･自転車など
低強度	・1～3メッツ未満 ・散歩･ストレッチ･家事･立位など

短い時間の積み重ねでも、健康増進効果は得られます。
また、週１回からでも大丈夫です。
安全に楽しく継続することが大切です。
慣れるまでは、ゆっくり短時間から始めましょう。

１０分間のウォーキングを行った場合の消費カロリー

	50 kg	60 kg
普通の速さ ３メッツ	約 25kcal	約 30kcal
速歩き ４メッツ	約 35kcal	約 40kcal

メッツ…運動の強さを表す指標

参考文献：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 など

【お問合せ】医療法人尚豊会　みたき健診クリニック　健康増進グループ　TEL０５９－３３０－７７３５