

# みんなの健康通信 令和6年5月号

みんなの相談窓口「地域包括支援センター社協」では

地域で生活する皆様に向けて、「みんなの健康通信」を作成し、健康づくりに関する情報を

発信しています。5月となり、気候も良く、運動を始めるは絶好の季節になりました。

今回は簡単に始められ、健康づくりに有効な「ウォーキング」について、紹介します。



## ●ウォーキングの効果

ウォーキングは酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動であり、長く続ければ続けるほど、脂肪をエネルギーとして燃焼しやすくなります。脂肪が減少することにより肥満も解消され、代謝がよくなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態の改善にも有効です。

心肺機能の維持・改善の効果もあります。歩くことで荷重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にもよいといわれています。また、ウォーキングには快感ホルモンの分泌を促し、精神的な緊張や抑うつ、敵意、疲労、混乱などのマイナスの感情は低下し、プラスの感情である活力が上昇するという感情への効果も報告されています。脳の血行もよくなり、脳の活性化が促されることで認知症のリスクを低減させるという報告もあります。

### ウォーキング効果のまとめ

- ・肥満解消
- ・血中脂質改善
- ・血糖値改善
- ・血圧改善
- ・心肺機能維持・改善
- ・骨粗しょう症予防
- ・精神安定効果
- ・認知症リスク低減



裏面で、さらに詳しくウォーキングについて紹介します。

## ●65歳以上では、男性 7,000 歩、女性 6,000 歩 歩きましょう

健康日本 21 (※1) で、上記歩数が目標として掲げられています。最近の研究では、1日当たりの歩数と中強度の歩行時間で予防できる可能性のある病気や病態の関係が報告されており、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するのに有効である歩行は「1日 8,000 歩、そのうち中強度の歩行が 20 分」が適切な身体活動量とされています。やみくもにただ歩数を多くすることが健康によいのではなく、中強度で行う身体活動の割合が日常生活で多い方が健康によいといわれています。



「健康は、1日してならず。」筋肉を意識的に動かせば、その日のうちに代謝は向上しますが、変化は身体の内側にとどまり、代謝が上がったと実感することがなかなか難しいことです。体の変化を **2カ月程度** はかかると考え、ウォーキングを継続しましょう。

### 「ほっこり」(ラジオ体操)のお誘い

地域住民有志と地域包括支援センター社協が共同し、「ラジオ体操の集い」を開催することになりました。運動に制限のない方であれば、どなたでもご参加ください。ラジオ体操第1及び第2を行います。動きやすい恰好でご参加下さい。

日時：毎月 第1・第3月曜日 午前9時40分～

5月は **20日**です!



場所：地域包括支援センター社協に集合【桐生市総合福祉センター(旧南中学校)】

※雨天時は、南体育館

もちもの：水分・タオル



お問い合わせ先 地域包括支援センター社協  
桐生市新宿 3-3-19 (桐生市総合福祉センター内)

TEL 0277-46-4411 FAX 0277-46-4166