



## 秋こそウォーキングを始めよう

こんにちは！あけぼの通信です。  
秋といえば、運動の秋を思い浮かべる人もいますことでしょう。

何か運動を始めたいと思っている人には気軽にできるウォーキングがおすすめです。

そこで今回はウォーキングの効果や長く続けられる方法についてお届けいたします！



### ウォーキングの効果

ウォーキングには実際にどんな効果があるのだろうと疑問に感じる人もいます。

ウォーキングには様々な効果があり、ここではウォーキングの効果を5つ紹介します。

#### 心肺機能の向上、骨の強化

普段運動をしない人は心肺機能が衰えやすくなっています。少し走ったり、階段を昇ったりしただけで息が上がってしまった経験はないでしょうか。

ウォーキングをすることで、自分の体力に合わせて心肺機能を向上させることができます。なぜならウォーキングは運動負荷が少ないからです。

また、歩くことで骨を強化することもできます。ウォーキングをすることにより、骨に刺激が加わり、骨細胞の働きが活発になるからです。

同時に外で日光を浴びることになりますから、ビタミン D が作られ、骨量の増加にもつながります。

#### 血行促進効果

身体の筋肉の3分の2は足にあります。特にふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれる大事な部位です。

ウォーキングをすることによって、これらの筋肉に血液を送ることができ、全身に血液を巡らせることができます。ですから、ウォーキングは血行促進効果があるのです。

#### 生活習慣病の予防

高血圧や高血糖、肥満などの生活習慣病は運動不足や食べ過ぎ、ストレスから起こることが多いです。運動不足になりがちな人はウォーキングで運動不足を補うようにしてみましょう。運動をすることで、高血圧や高血糖、肥満を改善することができます。

#### リラックス・気分転換

ウォーキングをしているときは平常時よりも酸素供給量が3割から5割多くなります。この状態が30分以上続くと、セロトニンという物質が分泌されます。

セロトニンには精神安定効果があり、リフレッシュ効果も期待できます。

また、酸素を多く取り込むと、脳が活性化するので、何かアイデアが欲しいときや考え事をするのにもウォーキングは向いています。

#### 痩せやすい身体になる

ウォーキングは体内に酸素を取り込みながら行う有酸素運動です。内臓脂肪や皮下脂肪を燃焼させることができます。

ウォーキングを継続することによって、筋肉もついてくるので、基礎代謝が高まり、太りづらい身体を作れます。

また、ウォーキングは全身運動ですので、引き締まった体作りにも効果的です。ジムなどでのハードな運動に抵抗がある方にも、気軽にできる有酸素運動であるウォーキングはおすすめです。

## ウォーキングを長く続ける方法

ウォーキングをせっかく始めても、ウォーキングを続けることができなければ、継続的な効果は期待できません。どうすればウォーキングを長く続けられるのでしょうか。ここではウォーキングを長く続ける方法を紹介합니다。

### 誰かを誘って歩く

ウォーキングを長く続けるためには誰かを誘って歩くことがおすすめです。

ウォーキングは運動負荷の低い運動になるので、楽しく話しながら歩くことができるからです。また、話しながら歩くことで、適度に息が上がるので、心肺機能を高められます。

### 時にはいつもと違うコースを歩く

普段のウォーキングコースをいつも歩くのも良いのですが、時には違うコースを歩くことでマンネリ化を解消できます。

いつもと違うコースを歩くことで、新しい発見をすることもあつてでしょう。いつもと違う街並みや景色を楽しみながら歩いてみてくださいね。

### 他の用事のついでに歩く

仕事帰りに一駅前で降りてウォーキングしてみたり、いつもは車で行くところを歩いてみたりすることでウォーキングを習慣づけることができます。

また、犬の散歩に率先して出かけてみても、一日の歩数を稼ぐことができます。

歩かなければいけない状況を自ら作り出すことも、ウォーキングを長くつづけるためには大切です。

### 音楽を聴きながら歩く

自分が好きな音楽を聴きながら歩くことによって、ストレス解消効果が高まったり、ウォーキングへのモチベーションも上がつたりします。

けれども、大音量で音楽を聞きながらウォーキングをしていると、往来の車や人に気づかないこともあるので、気をつけるようにしましょう。

### 歩数を記録して励みにする

万歩計を身につけたり、スマホで歩数を計測したり、



することも、ウォーキングを長く続ける方法です。「今日は何歩歩けた！」と達成感を味わうことができるので、ウォーキングを長く続けることができるでしょう。

### ウォーキングの消費カロリー

ウォーキングをするなら、たくさんカロリーを消費したいけど、どのくらいの消費カロリーがあるのだろうと思う人もいることでしょう。

ウォーキングは厚生労働省の「健康づくりのための指針2013」によると、3メッツの運動強度に相当します。3メッツとは安静時の3倍の消費カロリーをおおよそ消費する運動強度です。

なお、同じウォーキングでも大股で歩いたり、歩く速度を高めたりすることで消費カロリーを高めることができます。

### ウォーキングの注意点

ウォーキングは比較的危険度の低い運動に当たりますが、普段から運動習慣のない人が始める場合は短い距離から始めることをおすすめします。

まずは自分に合った運動強度で始めてみましょう。

また、夜間にウォーキングをする場合は防犯や事故などに十分気をつける必要があります。

### 気軽にウォーキングを始めてみよう

いきなりジムなどでの運動に抵抗がある方でも、気軽に始められるウォーキング。

運動負荷も少ないので、普段運動習慣がない人でも続けやすい運動の一つと言えるでしょう。

ウォーキングを続けることでストレス解消やメタボ解消につながるのも嬉しいですね。

運動の秋と呼ばれるこの秋に、ぜひウォーキング習慣を始めてみませんか。

きっとさらに充実した生活を送ることができるでしょう。

### 会社情報

社名 曙建設株式会社

ホームページ

<http://akebono-con.co.jp/>



曙建設株式会社