健康管理室だより　２０２２年4月号

春こそウォーキング

令和４年４月２０日
ボルテックスセイグン
健康管理室　佐藤

少しずつ暖かな陽気となり、ウォーキングにちょうど良い季節となりました。
ウォーキングは、どこでもいつでも気軽に出来る、一番はじめやすい運動です。
保健指導では、運動は絶対に無理なので食事で！とご本人の強い希望により
食事での生活改善を目標にされる方も多いですが、運動も重要です。

ウォーキングのすすめ

ウォーキングとは、「健康のために歩く」という目的を持って行う事です。
普段何気なく行っている二本足で立って歩く、ということは、全身の筋肉や神経を使ってこそ出来る動作です。

●歩いていると血流が良くなりぽかぽかします。新陳代謝もアップして肩こりや冷え性の改善・体質改善になります。
●有酸素運動の代表とも言えるウォーキング。20 分以上歩く事で脂肪燃焼効果が得られます。生活習慣病・健診結果の改善にもつながります。
●筋肉を使うと、セロトニンが分泌され、ポジティブな気分になれますし睡眠の質も向上します。また、脳内麻薬と言われているエンドルフィンの分泌も高まり高揚感・幸福感が得られやすくなり、うつ病予防となります。
●認知症の予防となります。

ずっと座っていると、死亡リスクアップ！？

勤勉な日本人は、椅子に座っている時間が世界一長いと言われています。
座っている姿勢では、足の筋肉がほとんど動いていない状態です。
特にふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれており、動かさない事で
血流が滞り、血栓が出来やすくなります。
また、太ももには人体で一番大きな筋肉があります。

１時間に１回は立ち上がろう

これら足の筋肉を動かさずに座りっぱなしになると、生活習慣病やがんのリスクが上がり、死亡リスクも上昇するという調査研究もあります。
立ったり歩いたりと足を動かして歩く事は、健康維持には欠かせない事です。

正しいウォーキング

◆筋トレのように、ウォーキングにも正しいフォームがあります。
悪い姿勢での歩行は、けがや痛みにつながります

あごは軽く引いて
視線は遠くに

肩の力は抜いて
背筋をすっと伸ばす

腕は前に振るのではなく、後ろに引くイメージ

かかとから着地し、
つま先に体重移動

しっかりと地面を蹴る

ＰＯＩＮＴ
●ウォーキングの前はストレッチをしよう
●普段より歩幅は大きく、歩くスピードを少し早くしましょう。
●自分の体調や体力に合わせてマイペースに実施しましょう。

～楽しく歩いて健康に～
現在の１日の歩数を確認して、少しでも歩数を増やす努力をしましょう。
急に増やさず＋1000 歩から！！
20～64 歳→男性 9000 歩　女性 8500 歩
65 歳以上→男性 7000 歩･女性 6000 歩が推奨されています。

★まずは、歩数の確認から
群馬県、健康寿命延伸対策の推進の一環として「群馬健康ポイント制度」があります。
◆スマホアプリ「G-WAＬＫ＋」でポイントが貯められます。
◆ボルテックスセイグンも、企業登録を行い、群馬県の健康事業に参加していきます。
◆アプリダウンロード後、企業コードを入力することで
「企業ランキング」「企業内の個人ランキング」が表示されます。

iPhone版 App Store からダウンロード

Android版 Google Play で手に入れよう

Android版はジーウォークプラスの他にGoogleFitのダウンロード・登録が必要です。