



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

秋は「食欲の秋」「芸術の秋」など、「○○の秋」と言われることが多いですが、「**スポーツの秋**」とも言われますよね。

秋は気候も過ごしやすくなりますので、この機会に何かスポーツを始めてみようかなと思う人も多いのではないのでしょうか。

中でも**ウォーキング**は、老若男女幅広い層の方が行うことができ、特別な道具も必要なく、**気軽に始められる運動**です。美容や健康のために、まずはちょっと体を動かしてみたいという方にお勧めです。

★注意★

運動は、体調によっては、体に負担がかかってしまう可能性もあります。特に、狭心症や心筋梗塞などの冠動脈疾患や糖尿病、その合併症などの持病がある方は、事前に主治医や専門医に相談し、運動をしても良いか確認することをお勧めします。

### 日本人はどれくらい歩いているの？

厚生労働省の「国民健康・栄養調査（令和元年）※」の結果では、日本人の1日あたりの平均歩数は、以下の通りとなっています。

20～64 歳 : 男性 7,864 歩、女性 6,685 歩  
65 歳以上 : 男性 5,396 歩、女性 4,656 歩

※国民健康・栄養調査…

令和2年・3年は新型コロナウイルス感染症の影響により調査中止  
令和4年は実施、令和5年10月1日時点で結果未公表 令和5年は実施予定

### 「毎日1万歩を歩けば健康になる」？

…実は日本から広まった誤解

1万歩という目標について、研究に基づいていると認識している方が多いかと思えます。

実は、1万歩という目標は、1960年代に日本で流行り始めたものだそうです。1964年の東京オリンピックの後、運動や健康への関心を利用したいと考えた、ある時計メーカーが**歩数計**を大量生産しました。



「**万歩計**」と名付けられたその商品は、健康意識の高まった多くの日本人に愛用されました。そして、世界中に輸出されました。そして、何十年の歳月を経て、いつの間にか世界中の人々の意識に「**1万歩**」という数字が根付いてしまったというのが真相の様です。

なお、令和6年度からスタートする、厚生労働省が実施している政策「**健康日本 21（第三次）**」によると、令和17年度までに達成する1日あたりの**平均歩数目標**は、以下の通りとなっています。

20～64 歳 : 男性 8,000 歩、女性 8,000 歩  
65 歳以上 : 男性 6,000 歩、女性 6,000 歩

### 連続して歩かないとだめ？～細切れでも効果あり～

20分以上連続して運動を行わないと効果がないと耳にしたことがあるかもしれませんが、**細切れで行っても十分効果がある**そうです。まとまった時間が取りにくかったり、長い時間歩くのは体力的に難しいという方は、短時間の歩行を複数回行いましょう。目安として、**10分歩くと約1000歩**になります。

また、階段を使う、遠めの駐車場に駐車して歩く等、日常生活の中で歩行できる機会をつくりましょう。

ただし、**無理は禁物**です。体調と相談しながら、**自分のペースで**行いましょう。

## ウォーキングフォームのポイント



ウォーキングを行うときの姿勢は、上半身をまっすぐに保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが、横から見ると一直線になる状態が理想です。

頭の上から糸で引っ張られているようなイメージを意識し、視線は、10~20m先をまっすぐ見るようにします。

良い姿勢が保たれると、踵から地面に足を着き、つま先で蹴り出す歩行が自然に行えます。

肘は、軽く曲げて後ろへ引くようにしましょう。

ただし、腰や膝が悪い人、脳卒中やパーキンソン病、水頭症などと診断されている方は、このような歩き方が難しい場合もありますので、適切な歩き方について、かかりつけの医師に相談して下さい。

また、ケガ防止のため、ウォーキング前には必ずストレッチなどの準備運動を行いましょう。また、ウォーキング後のストレッチは、緊張した筋肉をほぐし、疲労回復をサポートしてくれます。

## ウォーキングを行う時間帯について

ウォーキングの効果を高めるために、ウォーキングを行う時間帯も意識するようにしましょう。

●朝は、血糖値が低いいため、朝から動くことで脂肪を燃焼させやすくなり、午前中の基礎代謝を引き上げることができます。また、朝日を浴びることでセロトニンが活性化するとされているため、脳をすっきりと目覚めさせてくれます。

ただし、起床してすぐウォーキングに出るのは避けましょう。起きてすぐの血液はドロドロの状態なので、水分摂取を忘れずに。また、空腹のまま急に運動すると、血糖値が大きく下がり、めまいなどを引き起こす危険性があります。バナナやゼリーなど、軽く胃に物を入れてからウォーキングに出掛けると良いでしょう。

●昼間は、体温が高く、体を動かしやすい時間帯です。ウォーキングをすることで、血流が良くなるだけでなく、仕事などの気分転換にも効果があります。

ただし、満腹時の運動は体によくありません。食後すぐは、食べ物を消化するために胃腸に血液が集まります。食後すぐに運動してしまうと、胃腸に集まるはずの血液が筋肉へ流れてしまい、消化不良や腹痛が起こる可能性があります。食後30分~1時間後に、腹ごなしに軽く歩くのが良いでしょう。また、夏の日中は、熱中症の危険があるので夕方頃に歩くのが理想的です。

●夕方・夜のウォーキングは、体を適度に疲れさせることで眠りにつきやすくなるため、睡眠不足解消の効果も期待できます。また、夕方・夜のウォーキングは、成長ホルモンの分泌を促してくれます。成長ホルモンには、筋肉の修復や代謝を促進する役割があるので、疲労回復に効果があります。

ただし、寝る直前の激しい運動は交感神経を活性化させ、寝つきが悪くなる可能性があるため、就寝2時間前には終わらせましょう。