



ストレッチ・ウォーキングと健康

ストレッチとウォーキングは、年齢や服装に関係なく、ほんのわずかな時間でできる健康管理の手段で、下記のような効果が期待できます。

1. 健康増進とダイエット
2. 生活習慣病の予防
3. ストレス解消とリフレッシュ
4. 老化防止

1. 健康増進とダイエット効果

無酸素運動

体に貯められた糖質を燃やす激しい運動、腕立伏せ・懸垂・短距離走などで呼吸を止めて行う。酸素を必要とせず短時間しか続かない。筋力や心肺機能を高めるには有効です。

有酸素運動

体脂肪を燃やすウォーキング・ジョギング・ゆっくり水泳など、酸素を取り入れ、呼吸を続けながら継続的に行う運動。皮膚の新陳代謝を活発にして健康増進に効果的です。ウォーキングは糖質と脂肪を燃焼させ、長く歩くほど脂肪の燃焼率が高くなります。

情報では、30分歩いて10gの体脂肪が燃焼すると書かれています。登山やワンデーハイクで5時間歩くと燃焼は0.1kgです。運動を始めて20分までは血液の脂肪を減らし、血液をサラサラにします。20分から内臓皮下脂肪の燃焼に使われます。

2. 生活習慣病の予防効果

生活習慣病とは、健康に良くない習慣から起こる病気です。特に高血圧・糖尿病は自覚症状がでにくく、知らないうちに悪化する病気です。

ウォーキングは、大量の酸素を取り入れ、体全体に運ばれて血液の循環が良くなります。循環器全体をはじめ、内臓の働きが活発になり生活習慣病を防止して健康増進に貢献します。

3. ストレス解消とリフレッシュ効果

今も昔も、ほとんどの人が各種のストレスを感じて生活しています。多少のストレスはよいとされますが、過剰になると頭痛・耳鳴り・動悸・息切れ・不安感・睡眠障害などが発生します。ストレス解消にはストレッチ・ウォーキングなどの有酸素運動がよく、脳が適度に刺激され、リラックスとリフレッシュ効果に貢献します。

ストレッチ体操併用のウォーキングは筋肉が柔軟になり若返った気分になります。寝る前のストレッチは気持ちよい疲労感が残り、睡眠効果をもたらすようです。

4. 老化防止効果

年齢を重ね「足腰が弱くなったな」と感じると、意識的にウォーキングや軽い運動で、筋力と反射神経を鍛えましょう。日光浴ではカルシウムが骨に吸収され、骨密度が高くなり、骨粗しょう症の予防に期待できます。また、大脳と足の筋力は神経で結ばれています。ウォーキングなどで足を動かすと、脳が刺激され血のめぐりが良くなります。ウォーキング・ハイキングは習慣になると、医療費がかからない良薬として健康増進が期待できます。

レッツ・ストレッチウォーキング

以上4項目から、ウォーキングは健康に直結します。早速、今日から始めてみましょう。

