

# 歩くということ 広報げろ 2008.5

## 歩くということ

中高年になると、特に検査で大きな異常がないのにひざや腰の痛みが出ることがあります。この痛みの多くは体を支える筋力の衰えが原因で、筋力の衰えの予防にはウォーキングが最適です。そこでウォーキングの効用と注意点をまとめてみました。

### ウォーキングの効用

◎歩くことによってひざを支える太ももの筋肉が鍛えられひざの関節を正しく支えることによって膝の痛みを予防します。

◎腰骨を支える腹筋や背筋は歩くことによって鍛えられ腰痛を予防します。

◎筋肉量を維持増量することにより摂取したカロリーを消費しやすく、太りにくい体質にし肥満を予防します。

◎下半身にたまった血液を心臓に返すことにより心臓の働きを改善し心臓病を予防します。

◎全身の血液量は一定なので歩行により脚の筋肉のポンプ作用によって下半身の血液が脳により多く配分され脳の働きをよくし脳機能の衰えを予防します

◎歩行により酸素の摂取量と肺換気量が増加し呼吸機能を高めます。

◎ウォーキングにより体がインスリンによく反応するようになり糖尿病を予防します。

◎骨は運動によって常に負荷をかけていないと骨密度が低下してしまいます。激しい運動は骨折の危険もありウォーキングは骨の弱い人にとっても最も有効な骨粗鬆症予防法です。

◎脚力の低下は寝たきりにつながります。ウォーキングによって寝たきりを予防しましょう。

◎疲れを残すことなく心地よい汗をかく程度のウォーキングはストレス解消に最適です。

### ウォーキングの注意点

◎水分を取ること：のどが渇く前に補給することが大切です。運動前に200cc 運動中20分前後に200ccが目安です。甘いものは控えましょう。スポーツドリンクなど薄味の方がよいでしょう。

◎むりをしないこと：人と競争せずマイペースで。体調が悪いときはあっさりと休む。痛みをこらえて歩くのはやめましょう。

◎靴を選ぶこと：踵にかかるショックを吸収できるクッション性を持っていること。踵をしっかり包み込み、つま先に1cm程度の余裕のあること。

特定健診（メタボ健診）が始まり後期高齢者医療制度も実施され、私たちの今後の医療に不安な時代を迎えました。ウォーキングで健康の自己管理を始めませんか。

下呂市立金山病院 院長 古田智彦