

質の高いウォーキングで健康度アップ

手軽にできるウォーキング、みなさんどのように実施していますか？

*“質”と“量”を意識

健康を維持・増進するためには、活動量（量）を確保することが大切です。活動量（量）は、「強度×時間（質）」で決まります。“ウォーキングは速く歩くほどいい（強度が高いほどいい）”と思っていませんか？強度が低くても、時間や回数を増やす（質を見直す）ことで、高強度・短時間と同じ活動量を得ることができます。

強度 自分に合った強度は、下記の式にあてはめて知ることができます。まずは目安を参考に実施し、2～3ヶ月後に強度を見直しましょう。

$(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times K + \text{安静時心拍数} = \text{目標心拍数}$

「K」の目安

| | |
|---------------------|----------|
| 体力に自信のない人・高齢者 | 0.4 |
| 痩せたい人・健康維持を目的としている人 | 0.5 |
| 体力をつけたい人 | 0.6～0.85 |

「カルポーン法」より

時間 時間は、1回に10分以上が目安ですが、あまり気にすることはありません。最終的には、強度×時間（質）で決まる活動量（量）を意識しましょう。

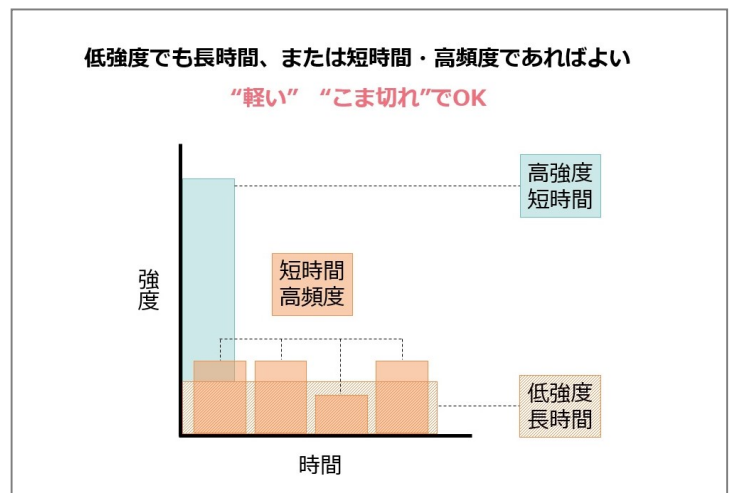


図1 活動量の確保のしかた

*歩き方も重要なポイント

ウォーキングは全身運動です。正しい歩き方をすることで全身の筋肉を使い、エネルギー消費量がアップします。逆に、間違った歩き方をすると左右の筋肉バランスが悪くなり、ゆがみの原因にもなります。右図を参考にして、歩き方を確認してみましょう。

明治安田厚生事業団には、一人ひとりに合った「最適ウォーキング」を測定するプログラムがあります。ウォーキングを見直したい方、これからはじめようとしている方などにおすすめします。「最適ウォーキング」

URL : <https://www.my-zaidan.or.jp/wellness/sokutei/walking.php>

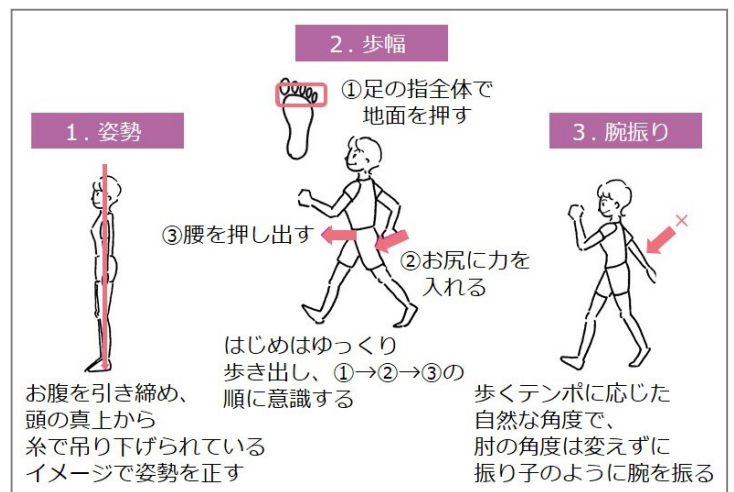


図2 歩き方のポイント



公益財団法人 明治安田厚生事業団
ウェルネス開発室

北川 瑛梨子 健康運動指導士

■ 健康のためにやっていること
通勤や社内の移動で速歩やジョギングを意識する



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2018年9月25日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階
電話 (03)3349-2828 URL <https://www.my-zaidan.or.jp/>