

幸せウォーキング

Happy Walking!

📖 幸せウォーキングとは？

直方市在住の人を対象に実施される「幸せウォーキング」は、ウォーキングをすることで健康やダイエットに繋がる体にとっての幸せと、健康ポイントを貯めることで豪華賞品が手に入る幸せなど、たくさんの幸せが手に入るイベントです♪

📖 ウォーキングの目的って？

ウォーキングの健康効果は多岐に渡ります。そのため人によってウォーキングを行う目的は様々ですが、多くは"健康のため"という目的で行われます。ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。

ウォーキングの

10の効果

ウォーキングの効果には、よく知られたものから意外なものまでさまざまな効果があります。

01 高血圧の改善
ウォーキングにより、血中の血圧を下げるタウリンやプロスタグランジンEという物質が増加します。

02 心肺機能の強化
ウォーキング習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低下することが明らかになっています。

03 骨の強化 カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まります。また太陽を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で造られます。

04 肥満の解消 ウォーキングなどの有酸素運動は体脂肪をエネルギー源として利用するため体脂肪の減少につながります。

05 脂質異常症・動脈硬化の改善
ウォーキングは血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させるとわれています。

06 肝機能の改善
ウォーキングをしている人ほど、AST(GOT)やALT(GPT)が低値であることが明らかになっています。

07 糖尿病の改善
ウォーキングは血中のブドウ糖を利用し血糖値を下げる効果があります。

08 腰痛の改善 正しいフォームでウォーキングを行うことで、背中まわりの筋肉を鍛えることができ、腰痛の改善につながります。

09 リラックス効果
ウォーキングを一定時間続けることでリラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。

10 社会的効果 ウォーキングで屋外に出ることで人と関わる機会が増えたり交友関係が広がったりすることが期待できます。



Nogata Happy Walking

1

ウォーキングは、歩く時間によって健康効果やダイエット効果に違いがあると言われています。ここでは歩く時間別にウォーキング効果とメリットをご紹介します。



1回10分程度のウォーキング

【こんな人におすすめ】

- これまであまり運動をしてこなかった人
- 少しずつスタートしたいと思っている人

いきなり長時間歩くのではなく、まずは1回10分のウォーキングを1日に2~3回行うことから始めてみませんか？最初から長い時間歩くのは大変ですが、1回10分程度であれば気軽に始めやすく、長期的に続けることで**健康効果やダイエット効果も期待できます。**



1回10分程度のウォーキングは、1日に数回のペースで長期的に行うことが推奨されています。また、1回30分の運動と1回10分の運動を3回では、効果に差がないという研究結果が報告されています。



1回20分程度のウォーキング

【こんな人におすすめ】

- 有酸素運動にチャレンジしたい人
- 少し意識をして歩いてみたい人

有酸素運動は、**開始20分後くらいから脂肪の燃焼が始まる**と言われているので、1回20分程度のウォーキングはダイエット効果を期待できます。少し遠くのスーパーまで歩いて買い物に行くことや会社まで徒歩通勤をしてみるなど、生活習慣を変えてみるのもおすすめです。



朝のウォーキングは、精神を安定させると言われるセロトニンが分泌されるため、リラックス効果やストレス解消効果も期待できます。



1回30分程度のウォーキング

【こんな人におすすめ】

- ウォーキングに慣れてきた人
- 運動習慣を身に付けたい人

ウォーキングなどの運動習慣を身に付けて基礎体力を上げることは、**健康効果やダイエット効果のほか、メンタルヘルスにも良い効果が期待できると**言われています。30分のウォーキングは、長すぎず短すぎず続けやすい時間でもあるため、継続することで達成感や満足感も得られます。



成人の基礎体力向上のためには、週2回以上、1回30分以上の息が少し弾む程度の運動を習慣にすることが推奨されています。



1回60分程度のウォーキング

【こんな人におすすめ】

- 週に1回の運動習慣を希望する人
- ウォーキングでダイエットを目指す人

週2日、1回30分程度のウォーキングが難しい人は、週1回のみ1時間のウォーキングでも同じ効果が期待できます。効率的に痩せたい時は、1時間の身体を動かすことが大切です。1時間かけて身体を動かすことで**脂肪の消費率が高まり、体重が減ると言われています。**



1時間のウォーキングは約4キロ~5キロの距離に相当し、これは直方市役所からイオンモール直方/天神駅から福岡タワーと大体同じ位の距離になります。1時間歩くことで大体お茶碗一杯のご飯分のカロリーを消費できます。

近年美しいボディラインを手に入れるために単に体重を落とすのではなく、ジムなどで体にメリハリをつけるようなトレーニングを行う人が多くみられます。しかし、ジムに通うには時間とお金がかかります。だからこそ私は、日常生活のなかや隙間時間でお金をかけずに行うことができる「ウォーキング」に取り組んでいただきたいです。昨日より今日、今日より明日、多く歩いてみましょう。その心がけが理想の体に近づく第一歩です。ポイントを貯めながら脂肪を燃焼させ、美しい体と豪華賞品を手に入れましょう！

ウォーキングと
健康と美容

直方市役所職員
三戸佳織子

