

## いきいき健康術 第76回

『ウォーキングで  
ストレス解消!?!』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報「コーナー」です。今回の担当は、国保京丹波町病院の林真紀看護師長(第2)。健康増進のために始める人も多いウォーキングの意外な効用についてのお話です。

あるアンケートで「今後やってみたい運動は何ですか」の質問に「ウォーキング」と答えた人が第一位でした。なんと、平成三年以来ずっと首位だそうです。すごいですね。

ウォーキングはゆっくり時間をかけながら体内に酸素を取り入れる「有酸素運動」です。効用としては、

## ① 肥満解消、体脂肪の燃焼

## ② 新陳代謝を促進

## ③ 生活リズムを整え寝つきや寝起きがよくなる

などがありますが、皆さんにぜひ知っていただきたいもう一つの効用、それは「ストレス解消」です。

毎日、誰もが何らかのストレスを抱えて生活しています。人に八つ当たりをしたり、わけもなく気が滅入ったりそんな事はありませんか。人間は脳に酸素が不足するとイライラしたり集中力がなくなったりするといわれていますが、歩いているときの脳への酸素の供給量は、なんと安静時より三〇%〜五〇%もアップするそうです。ウォーキングをすることで、もしかするとそんな悩みやストレスが解消するかもしれません。

最近、ウォーキングをしている人が多いことに気がつくと思います。ウォーキングを誰かに見られたら恥ずかしいと思っていないですか。それはもったいない。背筋を伸ばしきつそうと歩いてみてください。少し勇気を出してさあ始めてみましょう。きつと歩くことが楽しくなり、体を動かすことも楽しくなると思います。



看護師長(第2) 林 真紀 さん

自分のペースを保ちながら一人で歩くのもいいでしょう。誰かと話しながら歩くのも楽しいと思います。普段、車で通っている道も歩いていると新しい発見がいっぱいあります。

これから寒くなりますが、ウォーキングするには良い季節になってきました。老若男女を問わず長く続けられるウォーキングをおすすめします。ウォーキングで心と体の元気回復!

(注意) 医師に運動を制限されている方、足や関節、膝、腰などに痛みのある方は主治医に相談してから始めるようにしてください。

## 京丹波町病院情報

京丹波町病院では、毎月の第二・第四土曜日の午前中に内科と小児科の診療を行っています。

☎ 86-0220