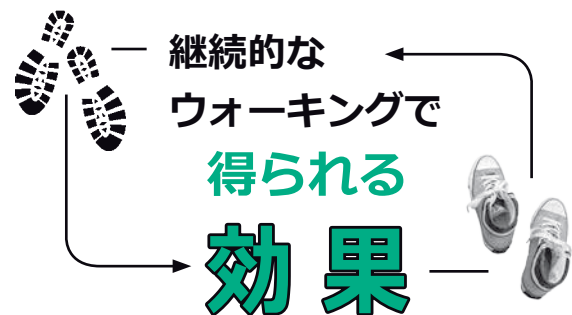


# Let's ウォーキング

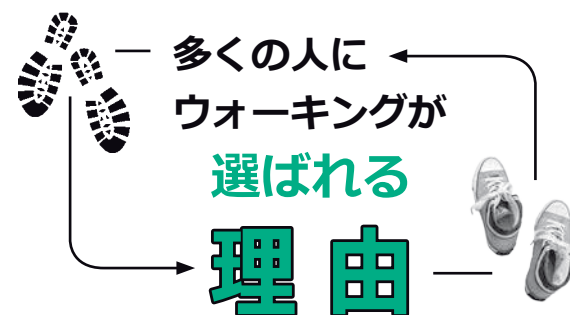


4月2日、町と鳩山町保健推進協力委員の共催で開催された「はとやまSAKURAウォークII」。写真は石坂地内の安藤定廣さんの所有地で、150本の桜が咲き誇る景色に、参加者は感動していました。

イベントでは、約60人の参加者が、鳩山ニュータウン・石坂地内約6kmのコースを、随所で桜の花見をしながら歩きました。参加者は「新しい発見がたくさんあって良かった。これから町内の色々な所を歩いてみたい」と満足そうでした。



**身体的・精神的効果で生活習慣病の改善へ**  
歩くことは身体活動・運動の基本です。健康や個人の生活の質を維持するためには、生活習慣病を予防し、しっかりと歩行できる足腰を維持することが重要です。  
平成27年度、新たに取り組んだ「はとやま毎日一万歩運動」は、6か月の期間、毎日1万歩を目標にウォーキングを継続する運動で、134人の皆さまに参加いただきました。



**体への負担が少なく、気軽に、長くできる**  
最近、町内でもウォーキングをする方を多く見かけるようになりました。  
普段ウォーキングをしている方々に、始めた理由を聞くと、「お金がかからない」「体への負担が少ない」「年齢に関係なくできる」「気軽にできる」などといった答えが返ってきました。  
ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でもが気軽に始めることができます。

4月2日に行われた「はとやまSAKURAウォークII」の参加者の中には、普段からウォーキングをされている方だけでなく、ウォーキングを始められたばかりの方もいらっしゃいました。

また、昨年度から始まった「はとやま毎日1万歩運動」では、6か月間の効果が検証されました。検証結果では、血液検査データや体力面などで改善傾向が見られましたが、「町内をあるくことでいろいろな発見があり、生活にハリが出た」という声もありました。

多くの方が口にする「歩くのは楽しいです」という声の背景には、ウォーキングがもたらす効果も影響しているようです。今月号は、ウォーキングの効果や始めるにあたっての注意点など、ウォーキング生活に役立つ情報をお伝えします。



短期間のため、血液データ等の劇的な変化は見られませんが（詳細は4ページ参照）、参加者からは「疲れにくくなった」「体力がついた」「食欲が出た」「便秘が解消した」といった声がありました。また、身体的な効果だけでなく、「気持ち明るくなった」「生活リズムが規則的になった」「以前より体を動かすようになった」など、精神的な影響や生活面での変化も実感していたようです。

**脳の活性化で認知症予防にも効果**  
脳科学の分野では、家庭外の活動やウォーキングをしている人は、そうでない人より認知機能が低下しにくい研究結果もあります。適度な有酸素運動を続けることで脳が活性化することが要因です。  
また、ウォーキングにより外出すること、人との交流が増えるなど、社会参加につながることも認知症予防につながります。



日本医療科学大学 助教で理学博士の鈴木研太先生から講演をいただきました。当日は約150人の参加者があり、大盛況となりました。

## 認知症予防講演会に見る

### 認知症予防にも効果のあるウォーキング

3月26日、鳩山町ふれあいセンターで行われた、鳩山町認知症予防講演会「脳とこころのサイエンス「脳はだまされやすい!? ポジティブ思考で認知症を防ぐ!」」（町保健センターと町包括支援センターの共催）でも、ウォーキングなどの適度な運動が脳を活性化するなどの説明がありました。

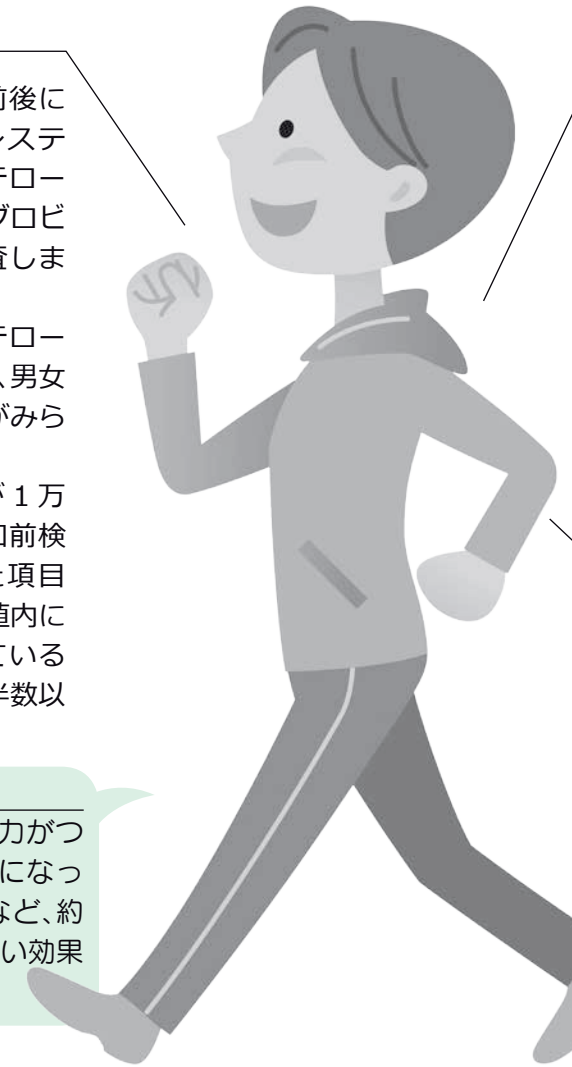
講演では、脳は生活習慣によって変化することや、海馬の神経新生の促進や学習記憶能力の向上に、運動が効果的であることなどの説明がありました。その際、無理な運動はストレスとなり、かえって逆効果となるため、ウォーキングでは、自分にとって心地よい疲れを感じる運動量にしたり、景色などを楽しみながら行うことがよいとのアドバイスもありました。

また、コミュニケーションで脳は活性化するため、高齢になっても、仕事や学びごとをしたり、動き回ったり、社会の中で役割を担うことで脳の健康が保てるとの話がありました。そして、「自分の脳は若い!」と前向きに思い込むことが必要だと呼びかけました。

その他、脳を若返らせる方法や最新の認知症研究、脳とこころの関連性など、興味深い内容に参加者は「楽しかった」「ためになった」と話していました。



# 「はとやま毎日1万歩運動」による参加者の体の変化 (平成27年度主なもの\*)



### 身体測定

身体測定では、事業参加前後に「身長」「体重」「BMI(身長と体重の値から算出)」「腹囲」「体組成測定」を行いました。そのうち、腹囲において、全体では約1cmの減少傾向がみられました。特に女性では、1.6cmの減少が見られています。

### 体力測定

体力測定では、事業参加前後に「握力」「開眼片足立ち」「長座体前屈」「脚伸展筋力」「10m歩行速度(通常及び早足)」「股関節外内転筋力」「足関節底屈筋力」「足指筋力」を測定しました。そのうち、「脚伸展筋力」「足指筋力」において、全体での増加傾向が見られました。

### 血液検査

血液検査では、事業参加前後に「中性脂肪」「HDLコレステロール」「LDLコレステロール」「空腹時血糖」「ヘモグロビンA1c」の5項目を検査しました。そのうち、HDLコレステロールの値が、全体においても、男女別でもそれぞれ増加傾向がみられました。1日あたりの平均歩数が1万歩以上の人では、事業参加前検査で基準値を超えていた項目が、事業終了時には「基準値内になった」「基準値は超えているが改善傾向にある」人が、半数以上を占めていました。

### アンケート

「疲れにくくなった・体力がついた」「よく眠れるようになった」「便秘が解消した」など、約6割の方が身体面での良い効果を自覚していました。

参加者の一日あたり平均歩数は **8,697** 歩(男性：10,171歩、女性：7,755歩)  
(歩数記録表を6か月間すべて提出された118人の方の一日あたりの平均歩数)  
全体の約4割の方は、ほぼ毎日1万歩以上を歩いていました。

※検査・測定値の前後比較が可能な119人(血液検査)、114人(身体・体力測定)の各データの中央値で比較しています。  
※各測定値の変化等は、広報はとやま6月号で詳しい解説等を予定しています。

健康状態の改善と医療費の削減効果への期待

この事業では、事業開始時と終了時で、身体・体力測定と血液検査、生活習慣等に関するアンケートなどを実施して効果等をみるとともに、一人当たりの医療費総額(年間医療費の月額平均)における効果などの分析をはじめていきます。

事業参加者のうち、鳩山町国民健康保険に加入している人(77人)と年齢・性別を合わせた人(対照群)との比較をしました。事業開始時の平成27年8月時点では、事業参加者が1万9375円、対照群が2万4850円とその差は5475円でした。平成27年12月時点(最新データ)では、その差が8491円となり、差が見られはじめてきています。

町では、今後も取り組みを継続することで、引き続き効果を検証していきます。

問合せ 町保健センター  
☎296-2530

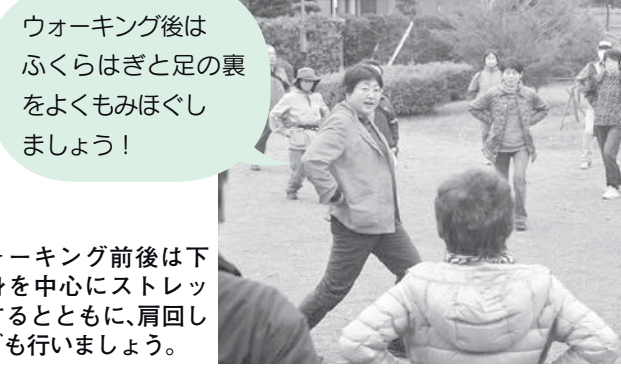
## 今日からのウォーキングおさえおく 注意点

### 1 運動効果を高める正しい歩き方

ウォーキングをより効果的にするためには、正しく歩くことが必要です。

まず、足の運び方は、体重移動を意識することがポイントとなります。足はかかとから着地し、つま先で蹴り出すように歩きます。その際、腰から前に出すようなイメージで歩くといいでしょう。

また、有酸素運動であるウォーキングでは、正しい呼吸も大切です。吸うことより、吐く方を長くすることで、全身に酸素を送り込まれやすくなり、結果として心臓や肺の機能を高めることとなります。



ウォーキング後はふくらはぎと足の裏をよくもみほぐしましょう!

ウォーキング前後は下半身を中心にストレッチするとともに、肩回しなども行いましょう。



### 腕は力を抜き、自然に振る

腕をきちんと振ることで、肩こりの解消や予防にも効果があります。体が温まった後に、肩回しなどをすると効果バツグンです。

### 歩幅は広めに、速度は速めに

普段歩くより、リズムカルに足を大きく速く出すことで運動効果が高まります。

### お気に入りグッズを携行

花や景色の写真をおさめるカメラや好きな音楽を聞く携帯プレーヤーなど、自分にとってウォーキングが楽しい時間となる持ち物を携行しましょう。

### 自分の足にあった靴を

サイズの合っていない靴は、転倒や靴ずれなどトラブルの原因になります。

## 2 自分に合ったスタイルでウォーキングを楽しむ

ウォーキングを習慣化するためには、楽しく、無理をしないことが大切です。

普段ウォーキングをする方々の中でも、一人で歩く、複数人で歩くなど、そのスタイルはさまざまです。自分にとってストレスが少ない方法が一番です。

もちろん、自分の足にあった靴や通気性・伸縮性の高い服装を選ぶことも大切です。



春を迎え、外へ出かけるのが気持ち良い時期となってきました。

ウォーキングは、だれでも気軽にできる運動です。高齢の方は、余暇時間を利用して、町中を歩く楽しみをぜひ発見してみてください。特に運動不足になりがちな働き盛りの方は、仕事や外出の合間だけでも、歩くことを意識してみたいです。

また、小さな頃から歩く習慣をつけるため、ぜひ、親子で歩く時間をつくりましょう。

## ウォーキングを習慣にして健康な体を維持しよう

