

# 地域医療連携室 NEWS



平成 26 年 11 月発行 第 38 号  
社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室

## ★第 40 回地域健康セミナーを開催しました★

### 生活習慣病を予防しよう～効果的なウォーキングについて～

生活習慣病は、その名の通り、毎日の好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。生活習慣病の改善と予防のために、“適度な運動”を心掛けている方もいらっしゃると思います。運動不足だと感じながらも、時間が・・・という方も多いのでは。今回は、普段の歩き方を、トレーニングに変えよう！というお話をさせていただきました。歩行は、酸素を取り込みながら行う“有酸素運動”の代表選手で、その効果も、体カアップ・基礎代謝の増加・ダイエット・骨粗鬆症の予防・ストレス解消など、バラエティーに富んでいます。その効果を、更に効率よくする方法として、“骨盤（体幹）の動きを意識した歩き方”を紹介します。ポイントは、“立ち姿勢を意識すること”次に“腕は振るよりも引くをイメージする”もっとも重要なのが、“前に出した足の上に体重をのせていく感じで、骨盤を意識的に前方へ進める”この3つが“キモ”となります。

骨盤（体幹）の動きを意識することで、普段使われていなかった筋肉の活動を促し、全身運動としての質を高めます。口で言うのは簡単ですが、実践してみると意外と難しい（笑）。

最初は練習が必要かと思いますが、頑張ってみる価値はあります。

3つのポイントを意識し、まずは、10 分間のウォーキングからスタートです。徐々に時間を延ばし、最終的には 30 分が目標です。

歩く時間が作れない方は、買い物や通勤の時など、普段歩きに取り入れてみるのも一策です。日常動作を、少しだけ意識することで、

体は確実に反応してくれます。こうした、少しの積み重ねが、元気に過ごすための“分岐点”になっているのかもしれない（笑）。是非、チャレンジを！



リハビリテーション課 理学療法士 山田文之

地域健康セミナーは、地域の皆様に役立つ情報の発信源として地域の皆様と共に創りあげていきたいと考えています。この人から話を聞きたい！最近話題になっているこんな事を聞いてみたい等々ありましたら、地域医療連携室スタッフまでご連絡下さい。皆様のご意見お待ちしております。

平成 26 年 11 月発行 第 38 号

〒004-0831 札幌市清田区真栄 1 条 1 丁目 1-1 地域医療連携室

電話 011-883-6111（代表） 011-883-6114（直通）

発行責任者：社会医療法人札幌清田病院 地域医療連携室室長 井原康二（副院長）