

# 健康づくりを

第7回

## ウォーキングに挑戦しよう!

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



源間 紫乃  
本会保健師

### きっかけ

学生時代、私は国家試験などの勉強のため1日中机に向かう毎日を通っていました。そんなある時、ふとスマホの歩数計を確認すると、外出していない日の歩数はわずか数百歩程度という事実が気がつき、運動量の不足に焦燥感を覚えました。それをきっかけに、運動の中でも始めるハードルが低そうだと感じたウォーキングに取り組みようになりました。

社会人になった現在もウォーキングを続けており、新入職員として元気に働くためのよいリフレッシュ法になっ



ています。

今回はウォーキングを楽しみながら続けるために、私が行っている工夫についてご紹介したいと思います。

### ウォーキングを続ける工夫

一つ目の工夫は、毎日歩数計を確認し、モニタリングすることです。厚生労働省の「健康日本21」では、成人の1日あたりの歩数の目標値を男性9200歩、女性8300歩としています。そこで私は1日1万歩を目標にし、寝る前にその日1日の歩数をチェックするようにしました。目標をクリアできれば達成感が得られますし、1万歩に満たなかった日も、明日は頑張ろうというモチベーションアップにつながります。また、私は歩数がグラフ化されるスマホのアプリを利用して、日々の歩数を視覚的に把握でき、経過を見ることが楽しみの一つになります。

二つ目の工夫は、ウォーキング中にきれいな景色を撮影しに行くことです。季節の花が咲く公園に行ったり名所を巡ったりすると、自然に歩数が多くなっていたことが度々あり、よい気分転換にもなっています。

ウォーキングなどの有酸素運動は、心地よいと感じる強度で続けるとセロトニンなどの神経伝達物質が分泌されます。セロトニンは別名「幸せホルモン



ン」とも呼ばれ、脳に伝達されると精神的な落ち着きが得られるといわれており、ストレス解消に効果的です。また、歩くことによりふくらはぎの筋肉が収縮し、血液循環がよくなることで疲労物質が溜まりにくくなる効果も期待できます。

ウォーキングは続けることが大切ですが、まずは「いつもより10分プラスして歩く」「忙しい時は1日の歩数ではなく週の合計の歩数で考える」など、身近な目標にして達成しやすいよう工夫することも十分効果的です。

時間や場所を選ばず、日常生活に取り入れやすい運動ですので、ぜひこの機会に皆さんもウォーキングにチャレンジしてみませんか？

引用・参考文献 1)「健康日本21(身体活動・運動)」厚生労働省 [mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21\\_11/b2.html](http://mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html)  
2)「プラス10分のウォーキングから始めるストレス対策」スポーツ庁 [sports.go.jp/special/value-sports/plus-10-minutes-walking.html](http://sports.go.jp/special/value-sports/plus-10-minutes-walking.html)