

2016 9

大阪自動車整備健康保険組合

保健師からのお手紙

第27号

平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
 オリンピックに沸いた夏もようやく終わり、食欲の秋、スポーツの秋がやってきます。普段スポーツと縁のない方もウォーキングなら、気軽に始められるスポーツではありませんか？
 “OJSK ウォーキングキャンペーン2016”も10月から始まります。皆さん参加して、楽しくウォーキングを始めましょう！今回は、最新のウォーキング情報も併せて、“しっかり効果を出し、誰でも続けられるウォーキング法”をお伝えします。さあ、今日から **Let's Walking!**

老化は脚から始まる

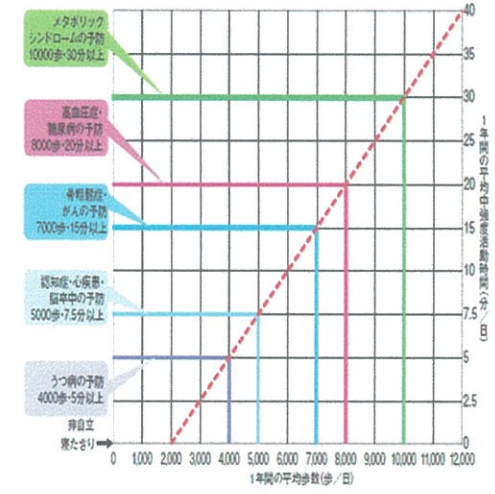
筋肉を構成する筋線維には、長距離型と、短距離型の2種類あります。加齢とともに活動量が減ると、長距離型は使われますが（日常生活動作はほとんどがこれ）、短距離型（走ったり、力仕事等）は使われなくなるので、短距離型筋線維が主に減少、消失し、筋力が落ちてしまいます。結果、歩行能力の低下につながるといわれています。ですから、短距離型の筋線維も使うような活動をするのが大切といわれています。



では、どのぐらいの運動をすればいいのでしょうか？

運動の強度（低、中、高）からいうと中強度が良く、中強度の一番軽度の運動が、“速歩き”なのです。

■病気の予防ライン（1日平均歩数・中強度の活動時間）



そして、この中強度の運動が、老化や疾病予防に様々な効果をもたらすことが明らかになってきました（左図参照）。一方で、歩数や活動時間が多ければ多いほどよいというわけではないこともわかりました。病気の予防効果は、8000歩/日×速歩き20分 と 12000歩/日×速歩き40分以上とでは、あり差はないということです。つまり

1日8000歩、速歩き20分

が、生活習慣病や認知症を予防し、健康づくりに効果的とされているのです。

また、時間も続けて歩かなくても、分けて歩いて合計しても同じぐらいの効果があることが、最近の調査で分かってきました。

ウォーキング



次に、歩き方を見てみましょう。

老化や病気を防ぐためにも、ぜひ高齢者に限らず、若いころから1日8000歩、速歩き、20分以上を意識することをおすすめします。特に

大腿で速く、そして力強く歩く

ことが、ポイントです。
 「会話はできるけど、歌は歌えない程度の歩く速さ」を目安にしてもいいと思います。このような歩き方は屋内では難しく、散歩や買い物など、屋外での活動があってこそできる歩き方だと思います。

大腿で速歩きをすると、加齢に伴う姿勢の変化（背中が曲がり、上体が前かがみになる。膝が曲がる。）、筋肉のおとろえも防ぐことができます。

OJSK ウォーキングキャンペーン 2016

- 開催日程 平成28年10月1日(土)～平成28年11月30日(水) (2ヶ月)
- 参加資格 被保険者
- 参加費用 無料
- 申込方法 「2016ウォーキングキャンペーン申込書」に、必要事項を記入の上、各自もしくは事業所でまとめてFAX(06-6763-1800)でお申し込みください。
 ⇒ 〆切 平成28年9月30日(金)
 申し込み順にウォーキング記録表を送付します。
- ※ 事前申し込みとしますが、期間中であれば途中参加も可能とします。
- 実施内容
 1. 目標歩数 1日8000歩
 2. 毎日の歩数は、歩数計または、携帯アプリの歩数計を活用してください。
 3. ウォーキング記録表(伊豆～富士登山編)に2ヶ月、毎日、歩数を記入して下さい。
 4. キャンペーン終了後に、記入されたウォーキング記録表を、FAXまたは郵送にてご提出ください。⇒ 〆切 平成28年12月16日(金)

1日8000歩 速歩きで合計20分

＜ご質問・お問い合わせ先＞ 大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師：阪本 保健師：川内
 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800 相談開設日：火・水・木曜

ホームページ <http://www.oj-kenpo.com>