

歩きたくなるまち おおがわら より健康になるためのウォーキングの豆知識

仙台大学 体育学部 健康福祉学科(教授)高崎 義輝

(1)「ウォーキング前の10回スクワット」でマイオカインを増やす

マイオカイン(若返りホルモン)は筋肉で作られる物質です。マイオカインが分泌されると、以下のような、健康づくり効果があると言われています。

- ・筋肉が若返える ・血糖値が下がる ・脂肪が分解される
- ・認知症予防の効果が期待される

このマイオカインを増やし、その効果を高めるには、「ウォーキング前のスクワット(筋トレ)」+「ウォーキング(有酸素運動)」がよいことが分かっています。皆さま、最近注目の運動方法に挑戦してみましょ!!

※スクワット:足を肩幅に開いて立つ→5秒かけて膝が直角になるまで曲げる
→5秒かけて戻す(10回)

(2)つらくなく効果が高い、歩数も稼げる「超スロージョギング」のススメ

ウォーキングには、様々な健康づくり効果があることが分かっています。

しかし、より効果を高めるためには、それなりの重い運動(運動負荷を高める)をする必要があります。ウォーキングのスピードを上げる、歩幅を上げることによって運動負荷は高まりますが、感じるつらさも急に高まり、またけがをする確率も高まります。

そこで、おススメは、「超スロージョギング」です。ゆっくり歩くスピードでジョギング(走る)することです。慣れるとつらくありません。また単に歩く運動よりも、効果が高いことも分かっています。毎日のウォーキングの中に、超スロージョギングを取り入れてみてください。

階段が楽に登れる、やせて体つきが変わったなど効果が感じ取れます。また、同じ距離でも歩数が1.5倍になり、本事業の記録が稼げます。一石二鳥ですね!!