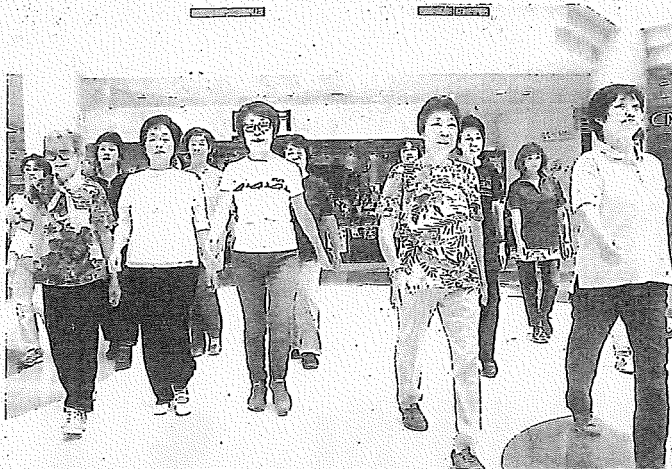


# 短命返上へ歩きだそう

# ウォーキングがじわり浸透

短命県返上を目指し、昨年から県のウォーキング事業が行われている。つがる市のショッピングモールでは毎月、ウォーキングレッスンが実施されているほか、県内小学校では、子どもたちが目標距離を決めて走ったり歩いたりしている。9月からは、働き盛りの人を対象とした「レッツ・スタート・ウォーキング」が始まった。

(菊谷賢)



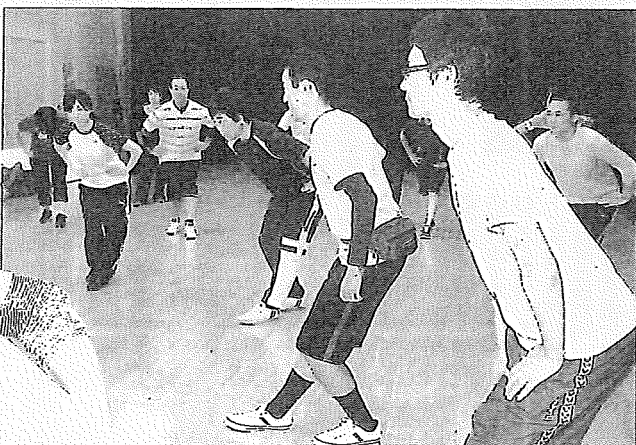
背筋を伸ばしてさっそうと歩くモールウォーキングレッスンの参加者=8月25日午前、イオンモールつがる柏

## 県主導、機運高まる

「一本の線を歩くように。着地時には膝を曲げないで。肩甲骨をうまく使って」

8月25日、つがる市のイオンモールつがる柏。ウォーキングスタイルリストの筒深旭人さん(34)が、運動効果が上がる歩き方を指導していた。中高年を中心とした参加者は、背筋を伸ばして店内をさっそうと歩いて

いた。県は昨年からは毎月第2、第4火曜日、午前10時から同日時半まで同モールでレッスン(無料)を行っている



働き盛りの若い人を対象に行われたレッツ・スタート・ウォーキング。しっかりとストレッチして、ウォーキングに取り組んだ=2日、青森市の県総合社会教育センター

ウォーキングの効果について、糖尿病患者者に運動療法を指導している弘前大学医学部付属病院の松橋有紀

## 血圧や血糖下げる効果

る。回を重ねるごとに参加者は増え現在は50〜60人。昨年からは参加している佐藤京子さん(68)はつがる市には「猫背が改善した。気持ちもリフレッシュ」と笑顔。渋谷悦子さん(64)は五所川原市は「店内は空調が効いているので歩きやす」と話した。筒深さんは

「ウォーキングは、気軽に始めやすい。ふだんも歩いているのだから、その質を高めれば運動効果が上がる」と語った。

松橋有紀医師



「過度な運動によって体内の中性脂肪が下がり、善玉コレステロールが増える。血

医師(医学研究科内分泌代謝内科学講座助教)は「血圧や血糖値を下げるなど、多面的な作用がある」と語る。同医師は「適切な運動に

圧を下げる効果があり、動脈硬化の予防になる」と説明。さらに「心臓や肺の働きが強くなり、下半身の筋肉が鍛えられるため、結果的に老化を予防することになる」と言う。糖尿病患者については「食後に運動をすると、筋肉でブドウ糖や脂肪の利用が増加し、食後の血糖上昇が改善される」

とし「運動療法は、薬療法、食事療法と並んで重要な治療法。大きな効果が期待できる」と語る。ウォーキングで気をつける点としては呼吸を整え、普段より少し脈が速い程度で歩くこと。1回に10〜30分、週3〜5日以上続けることが大切」とし、心疾患や脳血管疾患など基礎疾患がある人は、まずかかりつけ医に相談することが重要」と話した。

(菊谷賢)

2012年国民健康・栄養調査によると、本県の平均歩数は男性が1日7000歩(全国平均7791歩)で全国37位、女性は6283歩(同6894歩)で全国42位と低迷。BMI(体格指数)は、男性がワースト2位、女性が同6位となっている。

短命返上へ運動習慣を身につけようという機運は県内で盛り上がりつつある。県教委の主催で、昨年から始まった青森っ子健康ラソンウォークには、県内の小学校約300校中105校(69.2%)が参加。各学年が目標距離を定めたり、学級対抗の目標順位を決めて、思い思いのペースで走ったり、歩いたりしている。

また県は、比較的若い働き盛りの世代から運動習慣を身につけてもらおうと、9月から10月まで県内6カ所で、運動習慣がない人を対象にレッツ・スタート・ウォーキングを実施。2日夕には、青森市の県総合社会教育センターで、インストラクターが正しいウォーキングフォームを伝授した。事業を企画した県がん・生活習慣病対策課の櫻庭憲生主幹は「運動習慣がない人もウォーキングをきっかけ