



娘の運動会で
ヒーローになる編

商社に勤めるバリバリの熱血営業マン櫻井は、特定健診でメタボ予備群と診断される。
今回は愛娘、美加の運動会で勝つためにウォーキングを開始。
佐々木保健師の助言を得て、健康ビジネスマン「スリムマン」をめざす!

監修

保健師 中村明子

(健保連東京産業保健師
看護師連絡協議会元会長)



※1 まずは毎日歩く習慣をつける!

メタボ改善のためには、脂肪を燃焼させる有酸素運動が効果的です。運動はハードである必要はなく、手軽にできるウォーキングがおすすめです。歩くときは歩幅を大きくとり、腕も大きく振って、息がはずむ程度のスピードでさっさと歩くようにします。

どのくらい歩けばよい? ふだん、あまり歩いていない人は、まず歩数を1,000歩(1,000歩=約10分)増やしてみましょう。慣れてきたら徐々に歩数を増やし、1日1万歩をめざします。毎日歩けない人は休日に多く歩くなどして、1週間で7万歩になるようにすればOKです。

ウォーキングで消費するエネルギーは? もともと運動で消費するエネルギーは多くなく、20分の速歩(体重70kgの人)で約50kcalです(ごはん1杯=約250kcal)。したがって、運動だけではなく、食生活の改善(お酒やごはん、間食を減らすなど)を一緒に行うことも大切です。

※2 通勤時間を利用する

地下鉄やバスを利用している人は一駅歩いてみる、車通勤の人は遠い場所に駐車する、家や職場の周りを歩くなど、自分の生活の中うまく「歩く時間」を組み込むことが大切です。(ただし、労災が適用されない場合がありますので、一駅歩く時は事故に十分注意してください。)

※3 ウォーキングを継続するには?

運動は継続することが大切です。ひとつの目標をクリアしたら、次の目標を立てて、さらにレベルアップを図りましょう。また、自分なりの楽しみ(自然観察や人との出会いなど)を見つけることもポイントです。



櫻井一郎(42歳)
(主人公)

商社に勤めるバリバリの熱血営業マン。ガタイはいいが、メタボ予備群。妻と息子、娘の4人家族。



佐々木保健師(55歳)
櫻井の保健指導にあたるベテラン保健師。なんでも聞ける頼もしい存在。ムチャがちな櫻井を温かく見守っている。

