

あのラジオ体操ブームの
火付け役!



よこはま健康づくり広報大使 中村格子先生が教える健康づくりウォーキング



中村 格子
Kakuho Nakamura

横浜市医師 医学博士・スポーツドクター
Dr. KAKUHO スポーツクリニック院長
横浜国立大学保健医療
よこはま健康づくり推進大使

1966年生まれ、各層チームの日本代表チーム
ドクターとしてアスリートを支えてきた
経験を活かし「健康で美しい人生をサポートす
る」ことを目標として、2014年春東京医科歯科大学にクリニック
スポーツドクター・院長職を兼任しての
キャリアと多くのトップアスリートの健康
管理・指導経験から「ウォーキング」を
広く普及させたい。誰もが安全に、楽
して歩けるようになるウォーキングの普及、子
供への健康づくりのメソッドでも提供中。

Q1 健康に関する活動をはじめられたきっかけを教えてください。

A ドクターとしてさまざまな患者さんを診てきたなかで、年齢を問わず適切な運動と正しい体の使い方を行ってれば手術をせずに済んだ方が多くいました。そういった患者さんを少しでも減らすことができればという気持ちで活動をはじめました。

Q3 より効果的なウォーキング方法を教えてください。

A より効果を出すには、なるべく大股で遠くを見るような気持ちで歩きましょう。その際足だけで歩くのではなく、腕を前後に振って歩くように意識してください。ウォーキングをこれからはじめる方は5分、10分でも構いません。慣れて30分以上歩くことができれば、いい有酸素運動になりますね。私も毎朝歩いています。



Q2 なぜウォーキングなのでしょう？また健康にどのような効果があるのでしょうか？

A まずウォーキングはお金をかけずにいつでも、どこでも、誰でもはじめることができます。足は第二の心臓ともいわれていますが、足腰を動かすことで循環がよくなり、内臓などにより効果があります。ウォーキングは簡単だけれど続けていなければ歩く速度も遅くなります。継続することに意味があります。

Q4 ウォーキングを行う際に服装など、気を付けておくことはありますか？

A 履物は足にあったものを選びましょう。スニーカーなど歩きやすい靴がいいですね。つま先のところに指一本分の余裕があり、土踏まずをしっかりとおさえられ、踵から踏み込めるものがおすすめです。



DVD付き!
「もっとスゴイ!」
大人のラジオ体操 決定版
96 講座付
¥1,200
発行日：2013/6/5

横浜市では「健康寿命日本一」を目指しこんな活動を行っています!

【歩いて抽選に参加しよう!「よこはまウォーキングポイント事業」】

横浜市では、市民の方が気軽に楽しみながら継続して健康づくりに取り組めるよう「よこはまウォーキングポイント事業」を11月から開始します。

ウォーキングポイントとは、歩数に応じてポイントを貯めると、抽選で景品が当たるというもの。参加の方には歩数計を送付します(歩数計無料、送料4630円別途)。市内を中心とした協力店舗に設置される専用リーダーに歩数計をかざすと、歩数に応じてポイントが貯まります。景品の抽選は2000歩で1ポイント付与、(1日上限5ポイントまで)。3か月に1回、200ポイント以上の方を対象に3000円相当の商品券が当たる抽選を実施します。参加申し込み受付中!登録はお早めに!

【対象】横浜市にお住いの40歳以上の方。(申込書配布場所)区役所(広報相談係・福祉保健課)、市役所(市民情報センター)、地区センター、地域ケアプラザ、スポーツセンター、行政サービスコーナー。

ヨコハマ エンジョイ ウォーキング



【よこはまウォーキングポイント事業と百貨店が連携!「Walk Biz」】

ウォークビズ
Walk Bizとは?
就業者が一番長く過ごす職場を身近な運動環境と捉え、スニーカーなど歩きやすい靴やウェアで通勤・就業するスタイルのこと。ヒールの代わりにスニーカーを履いて一駅分歩いてみたり、積極的に階段を利用したり…。横浜で働くみなさんと「歩く」をキーワードに、いつまでも健康に働くことのできる社会をつくっていきます。

○協力店舗：そごう横浜店、丸善横浜店、京急百貨店