

スローランで 未病改善はじめませんか？

神奈川県的女性は、通勤・通学時間が全国的女性の中で最も長く、家事関連時間も長い等（「令和3年社会生活基本調査結果」（総務省統計局）による）、他県的女性と比較しても忙しいことがわかっています。
また、本県の20～40代の女性は、週1回以上のスポーツ実施率が男性やほかの年代の女性と比べて低いといわれています。
そんな、とにかく忙しい神奈川県の働く世代の女性の方々に向け、限られた時間の中で効果の出やすい運動として、スローランをご紹介します！

教えてくださいるのは、パナソニックエンジェルス（パナソニック女子陸上競技部）コーチの吉川美香さん。ウォーキングでもランニングでもない「スローラン」で、未病改善はじめませんか？

Q: 働く世代の女性に向けてスローランをおすすめする理由を教えてください

お仕事や育児等で忙しい女性の方々に向け、だからこそ、限られた時間の中でシェイプアップ効果が出て、気軽に始められるスローランをおすすめしています。

Q: スローランって、どんな運動ですか？

ウォーキングでもなく、ランニングでもない、その両方のいいところを取った運動です。ウォーキングと比べエネルギー消費量が約2倍と言われ、シェイプアップにつながります。また、ウォーキングは必ず片方の足が地面についていますが、スローランは両足が一度地面から離れて着地するので、筋力アップに繋がります。ペースとしては、ウォーキング（約7～8分/km）よりも遅い、約9～10分/kmですので、お友だちと会話して、息切れしないくらいのイメージで行います。

Q: スローランのポイントを教えてください

① 視線：正面や斜め下を見ると前傾

姿勢が作りやすくなります。

② 上半身：肩を下げて肩甲骨を後ろで寄せると、空気が入りやすくなり、呼吸が楽になります。また、腕振りはお腹の前で太鼓を叩くイメージで力まず振るようにしましょう。

③ 股関節：両手を骨盤付近に当て、前に倒すイメージで前傾姿勢をつくと、自然と前に足が出ます。後ろの筋肉を使うことで、お尻回りや太もも周りのシェイプアップにつながります。

④ 接地：つま先から足を落とすフォアフット走法がおすすめです。

Q: スローランを続けるコツを教えてください

スローランを軸に旅行を計画したり、お友達とお話する時間としてスローランを取り入れるなど、「楽しむ」ことが継続の秘訣だと思います。県内には、みなとみらいや箱根など、スローランが楽しめる場所がたくさんあります。場所やシーンを変えて、スローランを生活に取り入れてみてください！

吉川 美香
MIKA YOSHIKAWA



パナソニックエンジェルス（パナソニック女子陸上競技部）コーチ（ロンドン五輪女子長距離日本代表）
出身地：神奈川県/出身校：神奈川県立荏田高等学校/現役時代の主な成績：日本選手権1500m5連覇、2007年大阪世界陸上1500m日本代表、2012年ロンドンオリンピック5000m、10000m日本代表

詳しい情報は
未病女子naviから

ウェブサイト「未病女子navi」では、スローランについてのより詳しい情報のほか、スローランとともに取り入れたい「健康的な身体づくりのためのおすすめレシピ」もご紹介しています。例えば、スローランを始めた方におすすめの「ひじきごはん」は、運動に必要なエネルギーを補い、疲労回復にも効果的。また、「豆腐ハンバーグきのこあんかけ」は、体重・お腹周りが気になる方におすすめです。

このほか、未病女子naviでは、女性特有の健康課題をテーマに、女性の未病に関する基礎知識から具体的な対策まで豊富な情報をわかりやすくご紹介しています。



未病女子navi

知っていますか？
未病改善



未病って何ですか？

私たちの心身の状態は、ここまでは健康、ここからは病気と明確に区分できるものではなく、健康と病気の間で連続的に変化しています。「未病(ME-BYO)」は、その状態を表す言葉です。日常生活において「未病改善」により、健康な状態に近づけていくことが大切です。

運動の取組のヒント！

普段から適度にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることに繋がります。

1日30分～60分、 週3回以上

運動量の目安としては、歩くことと同程度のきつくない運動を1日30分～60分、週3回以上行うことが理想です。

通勤の移動を 「運動」に変えよう

徒歩も早歩きにするだけで、ただ歩くよりも1.2倍の運動強度になります。忙しい方は、通勤時の歩き方を変えてみませんか。



未病改善の3つの取組

県では、未病改善のための取組として次の3つを掲げています。

食

毎日の食生活を見直し、健康的な食生活へ改善すること。オーラルフレイル※対策も重要です。

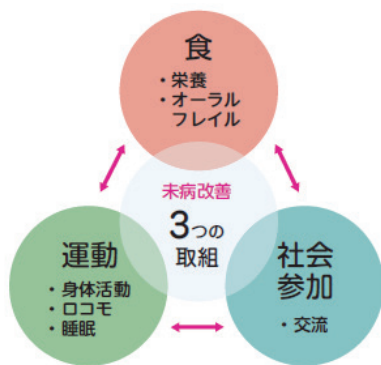
運動

日常生活にスポーツや運動を取り入れること。質の良い睡眠も重要です。

社会参加

ボランティアや趣味の活動等で他者と交流し、社会とのつながりを持つこと。

※ 心身の機能低下につながる口腔機能の虚弱な状態



背筋を伸ばして、肩を軽く引き、腕を大きく振る

軸足の膝をしっかり伸ばし、足はかかとから着地し、つま先で蹴り上げる

いつもより少し
大股・速足で

目線を歩く方向に向ける



未病改善・健康づくり情報についてはこちらから

未病の改善

神奈川県で行っている未病改善の取組についてご紹介しています。



未病女子navi

女性特有の健康課題や、未病改善のための実践情報を掲載しています。



かながわ 未病改善 ナビサイト

日常生活で「未病改善」するために役立つ情報を提供しています。

