



『専門医が教える 糖尿病ウォーキング!』(扶桑社新書)  
 糖尿病専門医ならではの視点で、糖尿病と予備群、メタボの人ならすぐに実践したい「内臓脂肪を減らして血糖値を改善するウォーキングのノウハウ」を提案。「週に1回だけ歩く」「5分ずつのこまぎれウォーキング」でもその効果があること、また治療費や家族力についても分かりやすく説明する。ほかに『糖尿病は「腹やせ」で治せ!』(アスキー新書)など。



# ALPS HEALTH

糖尿病専門医が教える

## 「腹やせウォーキング」の極意

~3ヶ月で腹囲3センチ減!  
(第2回)

脂肪燃焼率アップの方法

構成: エンブル



福田 正博

ふくだ内科クリニック院長 大阪府内科医会会長

【ふくだ まさひろ】1956年大阪府生まれ。滋賀医科大学卒。大阪大学附属病院第四内科入局の後、米ハーバード大・ジョスリン糖尿病センターに留学。帰局後、総合病院の内科部長を経て、'96年に糖尿病外来専門の「ふくだ内科クリニック」(新大阪駅近く。http://www.mog.gr.jp/)を開院。現在、大阪府内科医会会長としても活躍中。ドクターMOG(モグ)の愛称で親しまれ、『AERA増刊日本初!かかりつけ医を探すガイド 日本のお家庭医1435人』(朝日新聞出版)、『美的』(小学館)など、マスコミで紹介されること多数、名医として著名な存在だ。平易なことばでわかりやすい説明をする人情派ドクターとして患者さんに人気を博している。得意のドクターモグ川柳も大好評。

豚肉を一キログラム手に持って内臓脂肪のイメージトレーニングを

第一回では、「ウォーキングで体脂肪を減らすための自分チェック」と題して、ご自身のカラダのBMI、腹まわりのサイズ、毎日の摂取カロリーを調べました。そのうえで、「これからどのぐらいの内臓脂肪をどの程度の期間で減少させるか」という目安を立て、一日に減らすカロリー計算も行いました。  
みなさん、その後、お腹まわりのサイ

ズはダウンしたでしょうか?

繰り返し述べますが、無理なサイズダウンは必ず元に戻ってしまいます。少しずつ、徐々に自然に減らして行ってこそ、健康なカラダづくりが実現します。

わたしがメタボや肥満、生活習慣病の治療の指針としているのは、「腹囲を一ヶ月に一センチメートル減らすこと」です。腹囲が一センチ減るということは、内臓脂肪が一キログラム減少したということに匹敵します。

一度、一キログラムの豚肉を買ってきて、

手に持ってみてください。その重さ、それだけの脂肪のかたまりが、自分のお腹のなか、内臓にからみついているのだとイメージしてください。ぞつとしませんか!!

逆に、お腹まわりのサイズを一センチダウンさせるだけで、それだけの肉のかたまりを減らすことができるのです。

減量をはじめるとモチベーションアップとして、ときにはそういうイメージトレーニングも必要です。でも、その買ってきた豚肉、せっかくだからといって、全部食べちゃってしまつては余計に太りますよ(笑)。

## 脂肪燃焼の効率がアップする ウォーキングの姿勢

今回は、ウォーキングの具体的な方法を提案します。「ウォーキングって歩くだけじゃないの？」とはよく聞かれることですが、答えは「NO!」です。

長時間歩いても、だから歩いているだけでは効率良く脂肪を燃焼させることはできません。

短時間でも、脂肪減少の効果が上がるウォーキングの方法を身につけたいものです。まずは、ウォーキングのための正

## ウォーキングの姿勢

姿勢は真っ直ぐに  
背中を伸ばす

腕は 90 度に  
曲げて後ろに引く  
ことを意識

アゴを軽く上げる

膝を伸ばす

「足裏ローリング」  
で歩く

かかとから  
着地

親指の付け根で  
地面をける



しい情報として注意事項を知っておき、そのうえで、効率良いウォーキングメソッドを実践することにしませう。

まずは、姿勢です。

・お腹にチカラを入れて背筋を伸ばす。

背筋を伸ばして立ちます。「フツ」と息を吐きながら、お腹にチカラを入れて頭のてっぺんから一本の糸でつるさされているようなイメージで地面と垂直に立ってください。

まっすぐに背筋を伸ばしたまま、一歩を踏み出します。歩き始めた当初は、背

筋が伸びていることをひたすら意識してください。

背筋を伸ばすポイントは、「お腹にチカラを入れること」です。腹筋にチカラが入ると腰が伸びて、背筋もまっすぐになります。逆に、お腹がだらけていると、猫背になって足や腰の筋肉にも悪影響を及ぼし、見た目にも老けて映ります。

・あごは少し上げる。

下を向かないで、少しあごを上げて、道の遠くを見ながら、視線をワイドにして歩きます。

・「足裏ローリング」の方法

足の着地と踏み出しの方法は全身の筋肉強化にとって重要なことです。

まず、前に出した足の膝を伸ばしながら、かかとから着地をします。べたっと足の裏全体で着地すると、膝や骨盤に余計な力がかかって関節に悪い影響をあたえるので注意してください。

かかとから着地をしたあと、中央に重心を移動させますが、その際、小指側から親指の付け根へと移動させるようにします。そして、親指の付け根でぐっと地面を蹴り上げて前方へカラダを移動させます。次にもう一方の足を同様にして前へ移動させます。

これで、足の裏を地面でローリングしながら前へ進むことができます。骨盤が

## ウォーキングの姿勢



「腰から下が足」  
を意識する！

「肩甲骨から先が腕」  
を意識する！

左右に振れることなく、背筋を伸ばしたまま前へと推進力をつけることができず。歩きながら、足の裏を地面でマッサージしているというイメージです。これがウォーキングの基本のキです。

・「腰から下が足」だと意識をして、骨盤から前へ出す。

カラダのなかで、足とはいつたどこからこのことをいうのでしょうか。ここでは学術的なことではなく、ウォーキングの

効率という点で考えます。

これは、日本ウォーキング協会の親善大使や朝日新聞でウォーキングプリンセスとして活躍中のウォーキングアドバイザー・勅使川原郁恵さん(元スピードスケート・ショートトラックの選手でオリンピックに三度も出た経験がある)、『ウォーキングでナチュラル美人ダイエット』(扶桑社)という本を書いておられます)が提唱しているウォーキング方法です。

みなさん、立って、まず腰のいちばん

出っ張ったところに手をあててください。そこから下が足とイメージしましょう。そして、歩くときには、ぐいっぐいっつと意識して骨盤から前方へ出してください。すると、面白いほどウォーキングのスピードがアップします。自然に背筋の伸びがキープできて、軽やかな、積極的なウォーキングができるようになります。

逆に、疲れているときは、骨盤が背中より後ろに下がって足をひきずるように歩いてしまいます。この姿勢は腰痛や膝関節痛のもとです。

骨盤から前へぐいぐいと歩いていく方法は、腹筋から全身の筋肉に働きかけるため、最初は疲れるように感じる場合があります。特に、いつも足をひきずっている人は、慣れない姿勢ということもあって、疲労感があるでしょう。でも、この方法で歩くほうが全身の関節、姿勢、脂肪燃焼にとってよい影響がある、ということにすぐに気付くはずですよ。

・「肩甲骨から先が腕」だと意識して、肘を後ろに引きながら歩く

これも勅使川原さんのウォーキングメソッドのひとつですが、なるほど、と思うところがあるので紹介しましょう。

ウォーキングは、全身の血流を促すため、肩こりの改善にももってこいの運動です。

肘を九〇度ぐらいになるように曲げて、



## 都道府県別 1日の歩数

### ◎1日の歩行数全国平均

成人男性 7525.5 歩

成人女性 6662.6 歩

### ◎歩行数がもっとも多い都道府県別は

	1位	2位	3位
男性	神奈川 8371.5歩	兵庫 8281.2歩	東京 8237.8歩
女性	高知 7777.5歩	兵庫 7499.8歩	神奈川 7371.4歩

### ◎歩行数がもっとも少ないのは

	1位	2位	3位
男性	高知 6173.1歩	山形 6207.2歩	徳島 6217.7歩
女性	山形 5214.8歩	和歌山 5842.4歩	岩手 6005.7歩

都道府県別では、歩行数が最大の県と最小の県で、2000歩以上の開きがある。歩行数が多い県は肥満者の割合は平均を下回り、少ない県は上回る傾向がある。

※平成19年度厚生労働科学研究より

軽くこぶしを握ります。腕やこぶしにはあまりチカラを入れずに、歩調に合わせてイチ、二、イチ、二、と肘を後ろに引き、肩甲骨が動くことを感じながら、元気に歩きます。

このように歩くと、腕が肩甲骨から伸びていることが実感できます。肩甲骨や背中の動きを意識することが重要です。

肩こりを改善するには肩甲骨を動かして血流を促す必要がありますが、その動きを無理なく自然に行えるのが「腕ふりウォーキング」の動作なのです。

腕を動かさないウォーキングと、「腕ふりウォーキング」では、運動量にもかなりの差が出ます。疲れてきた場合は腕の振りを小さくするなど、運動量を加減することもできます。

「ウォーキング ひじ鉄あてるつもりで腕をふる」  
ドクターモグ川柳

**時速6kmのスピードウォーキングで基礎代謝アップ!**

前回も少し触れましたが、ウォーキングの効果を上げるために欠かせないのが、「速足で歩く」ということだと再度強調しておきます。

おとなが普通で歩いている場合、だいたい時速四〜五kmが平均値だといわれています。時速4kmとすると、一〇分では六六六mを、三〇分では二kmを歩くこととなりますが、この場合に消費するカロリーは、体重が六〇キログラムの人で約九〇キロカロリー(三〇分あたり)になります。

ご飯一杯分(二四〇キロカロリー)を燃焼するためには、五km・約七五分は歩く必要があります。

これを、時速6kmの速足で歩いた場合、一〇分でちょうど1km、三十分で3kmを歩くこととなります。この場合、消費するカロリーは約一五〇キロカロリーとなり、速足で一時間歩いた場合は普通速度に比べて、一二〇キロカロリーも多く消費することになります。

一週間だと八四〇キロカロリーの差に、一ヶ月では三六〇〇キロカロリーの差が出るわけです。

二日に一度のウォーキングとしても、その差は歴然としています。脂肪燃焼率が高まると、カラダの基礎代謝そのものがあがってくるため、「太りにくい体質」になるという効果もあります。

同じ時間を使うのですから、できるだけ時速6km程度の速歩(速歩)を心がけてください。積み重ねの効率は数倍になります。

時速6kmがどのぐらいかつかみにくい人は、普段は歩いて一〇分ほどで到着する駅やスーパーなどに、六〜七分で着くようにするなど、感覚的な速さでOKです。

また、体質にもよりますが、たいていは一〇〜二〇分ほどで汗ばんできます。隣の人と軽い会話ができる程度、息が上がらない程度を目安として、毎日一時間ほどを歩くと、三ヶ月後には相当な効果(腹まわりサイズのダウン)が実現しています。

「さあ、歩けど」と、気合いを入れてそれなりのウエアを着用し、歩くため

に出かける時間をとることがいちばん効果的ですが、毎日のそれが難しい人は、一日で合計約一時間、週に三〜四日を目標に歩いてください。

他の日は、通勤時や買い物時をうまく利用して、「今までより歩数を増やそう」と、ウォーキングを意識するだけで脂肪燃焼度が高まります。

### 歩数計をつけてウォーキング記録をつける

アメリカの医師会雑誌に、「歩数計をつけた人は、つけない人にくらべて一日の歩数が平均約二五〇〇歩多くなった」



## ウォーキング日記

第 週	歩 数	体 重	腹 囲	食 事
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
/ ( )				
平均				

という調査が報告されています。

歩数計は、ウォーキングのモチベーションアップに大きく影響するようですから、ぜひ、装着することをお勧めします。最近では、携帯電話で計測とデータの蓄積が可能なタイプや、バッグやポケットに入れておくだけでカウントしてくれる便利なものが出ています。わたしも歩数計をつけて、毎日記録をしています。

歩数を記録するという行動はやる気のアップにつながります。

左のウォーキング日記をコピーして使っていたら、手帳に書き込むだけでもいい。夕食後の体重（一日で最大の

体重）と腹囲、食事については腹八分目で過ごした日は○、いつも通りの日は△、食べ過ぎたという日は×などで記入します。週単位や月単位でチェックしながら、とにかく三ヶ月の継続を目指して記録をしましょう。きっと驚く数字が待っていますよ。

### ウォーキングは人間の自然な行為

ジョギングやマラソンは、ウォーキングよりも時間あたりの脂肪燃焼量は増加します。歩いているうちに走りたくなれば走ってみるのもよいと思います。

ただ、わたしが、メタボ体型のお腹を持つ人が、生活習慣病や肥満、その予防のために行う運動としていちばんおすすめするのは、ウォーキングです。

わたしの専門は糖尿病ですが、メタボの人が病気を疑われるのはまずは糖尿病です。実際、その患者数が近年増大しているのは周知の事実です。

「四〇歳以上は三人に一人が糖尿病とその予備群」という数字が出ていますから、メタボ体型の人は、すでにその体質がある、と思つて健康に注意するぐらいの意識が必要です。

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病、あるいはその予備群の人の場合、血管が硬くなって血流が悪いので、すから、ジョギングやマラソン、水泳など、急に激しい運動をすると心臓や肺、脳に



## ウォーキングの効果

- 内臓脂肪の減少
- 血流促進
- 腰痛の改善
- 肩こりの改善
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症など生活習慣病の改善と予防
- 心肺機能の強化
- 筋肉の強化
- 美肌効果
- 骨粗鬆症（おとししょう）の改善
- 冷え性の改善
- 便秘の改善
- ストレスの解消
- うつの改善
- 睡眠障害の改善
- 脳の活性化

### 「腹やせウォーキング」がカラダにいい理由

負担がかかりすぎて、また、関節や筋肉を痛めるなど、著しく健康を害することがあるのです。ウォーキングの場合は、人間の自然な行為であり、無理をするというものではありません。呼吸と連動させることで有酸素運動になるといって、素晴らしい行動であるわけです。

メタボがなぜそんなに問題視されているのかというと、内臓脂肪がたまっていくことが疑われるからです。その内臓脂肪の細胞からは、健康を害

するさまざまなホルモンが出ています。内臓脂肪細胞は、生活習慣病に直結し、動脈硬化を促すようなタチの悪いホルモンを分泌しています。

高カロリーの食事、多量のお酒、肥満、誰もが避けられない加齢によって、内臓脂肪は増えて行きます。脂肪細胞はわれわれの体内で暗躍を続けているのです。

加齢と共に健康を害する大きな原因は、動脈硬化にあります。老化は血管から！その点は次回、詳しくお話しします。

わたしが提唱している「腹やせウォーキング」は、ウォーキングでお腹周りをへこませることはすなわち、内臓脂肪を減らすことになるため、あらゆる健康面

## まとめ！

1. 正しいウォーキング姿勢で脂肪燃焼効果をアップ！
2. 時速6 kmのスピードウォーキングで太りにくい体質に！
3. 1日1時間、週に3日以上を歩く！
4. 毎日の歩数と体重などを記録する！
5. いちばんカラダにやさしい自然な運動はウォーキング！
6. 「腹やせウォーキング」は健康の大敵である内臓脂肪を減らす！
7. ウォーキングによる血流促進で生活習慣病を改善、予防！

に効果的である、という理屈なのです。ウォーキングが、具体的に、カラダにどう働きかけるのか、左上の表にまとめました。このようにさまざまな効果が期待できるのです。健康を取り戻すために、あるいは現状を維持するために、ウォーキングはヒトにとつてありがたい万能薬といつていいでしょう。

「若返り すると信じて

また一歩」ドクターモグ川柳