

元気プロジェクト4コマ劇場その⑥
今日の一步は明日の元気!
あるこうや



のぞみ先生作詞・作曲「あるこうや」
JOY FM でラジオCM放送中!
©宮崎大学みやざき健康街づくり構想

みやざき健康
キャラバン隊については
コチラ。
4コマ劇場もあるよ!



宮崎大学みやざき健康街づくり構想

1日の目標
8,000歩

ちょっとそこまで早歩き!
歩いて元気



オリジナル曲
『あるこうや』は、
楽しく歩くのプロジェクト!

つづく 「未来を生き延びている自分へのプレゼント」として、すべにでも実践できる歩くことですが、長く続けるにはやはり楽しく歩くことが大切ですね。その一助にということ、先生が歌をつくられたんですね。作詞作曲も担当されて。

渡邊 『あるこうや』という曲で、「みやざき健康街づくり構想」のホームページ(※右下参照)で試聴できますのでぜひ一度聴いていただければと思います。先ほど心臓病や脳卒中を防ぐのに、効果的な目標歩数は1日8,000歩という話をしたのですが、「宮崎では7,000歩を歩かれている方は比較的にいらっしゃるのですが、あと1,000歩が難しいんですよ」と県の方がおっしゃっていました。1,000歩を歩くのには、おおよそ10分と言われていますが、この曲を口ずさみながら歩く、1回で約250歩なんです。なので、4回歌いながら歩けば、ちょうど1,000歩なんです。

つづく 「未来を生き延びている自分へのプレゼント」として、すべにでも実践できる歩くことですが、長く続けるにはやはり楽しく歩くことが大切ですね。その一助にということ、先生が歌をつくられたんですね。作詞作曲も担当されて。

渡邊 『あるこうや』という曲で、「みやざき健康街づくり構想」のホームページ(※右下参照)で試聴できますのでぜひ一度聴いていただければと思います。先ほど心臓病や脳卒中を防ぐのに、効果的な目標歩数は1日8,000歩という話をしたのですが、「宮崎では7,000歩を歩かれている方は比較的にいらっしゃるのですが、あと1,000歩が難しいんですよ」と県の方がおっしゃっていました。1,000歩を歩くのには、おおよそ10分と言われていますが、この曲を口ずさみながら歩く、1回で約250歩なんです。なので、4回歌いながら歩けば、ちょうど1,000歩なんです。



あと1,000歩の目安に、ぜひ『あるこうや』をお供に!

めざそう!

いつもの**1.5倍**の速さで

目標は1日8,000歩

2,000歩以下は**キケン!**

『あるこうや』フルバージョン(約250歩)×4回分歩けば+1,000歩! 歌って歩けば、いつもの道も違って見えるかも?

「心臓病や脳卒中を予防」!!
私のハート

秋は歩くのには、最適な季節。そこで歩くことがいかに健康にいい影響をもたらすかについて、宮崎大学医学部 教授の渡邊望さんと「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」のラジオCMを担当する木村 つづくさんがスペシャル対談!
病気を予防するのに重要な1日の歩数、スピードとは?



写真左 わたなべ のぞみ **渡邊 望** さん
宮崎大学医学部教授/副学部長。心臓病の専門医として、国内外での学術研究や先進医療に携わった。宮崎県、宮崎市の医療連携や疾患予防に力を入れている。「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」の隊長。

写真右 きむら つづく さん
エフエム宮崎の人気番組「HYBRID MORNING」パーソナリティ。テレビ、CM、イベントなど幅広いジャンルで活躍。濱田 詩朗さんと「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」のラジオCMを担当。

いつもの1.5倍の速さで、1日8,000歩を目標に!

木村 つづくさん (以下、敬称略) 渡邊先生は心臓内科の専門医で、宮崎大学の全学が連携するプロジェクト「みやざき健康街づくり構想」に所属。健康寿命日本一のリーダー兼「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」の隊長も務めていらっしゃいます。その一連の活動の中で、いま力を入れていらっしゃるのが「歩くこと」だとおっしゃいます。

渡邊 望さん (以下、敬称略) はい。一般的には足腰を鍛えるために、歩くことウォーキングに取り組まれる方が多いかと思うのですが、歩くことは心臓病や脳卒中を予防するのにも、とても効果があるんです。そのこと自体は以前からわかっていたのですが、実は今年「歩数と健康寿命」に関する新たな論文が発表されました。ちなみに、つづくさんは毎日どれくらい歩かれますか?

つづく 散歩をする日は8,000歩は超えています。

ていると思いますが、そうでない日はだいたい4,000〜5,000歩くらいです。

渡邊 最新の研究では、歩くことに関するヘルスランは1日に2,000歩だと言われています。1日の歩数が2,000歩未満の方は、将来病気になるリスクがかなり高くなります。では、心臓病や脳卒中を防ぐのに効果的な歩数はどれくらいかと言ったら、7,000歩で宮崎県も1日8,000歩を推奨しています。

つづく 歩く速さも関係あるんでしょうか?

渡邊 速さに関しても、今年新たな研究結果が発表されていて、一般の方が歩く速度は時速約4キロメートルと言われているのですが、心臓病などを予防するのに効果的な速さは、時速約6キロメートル。つまり、普段の1.5倍のスピードで歩くことになりまして。

つづく 1.5倍であれば、歩きやすそうですよね。そう考えると、歩くことは病気を防ぐのにも、足腰を鍛えるのにも役立つし、気持ちのリフレッシュしたり、ストレス解消にもつながる。

つづく 本当にそうですね。ただ、僕は「歩くのは面倒くさい」と思う方の気持ちもわかるんです。どちからかという点、僕もそこち派なので(笑)。でも、それでもエフエムに聞くときに、毎回10階まで階段を上ったり、なるべく歩くようにしているのは大変さよりも、そのように行動することで得られると思つた方が大きいから。それに**未来の自分をつくる**。

つづく 「未来を生き延びている自分へのプレゼント」

渡邊 「今日行いが未来の自分をつくる」という意味で言えば、歩くことは無論、健診でも同じ考え方をしていたらいいなと思います。もちろん、健診で現在の自分の健康状態を知ることがとても大切なんです。未来にこうありたいと願う自分の姿を少し想像していただく。元気に仕事をしている。元気に子どもや孫のお世話をしている。5年後、10年後に「そうなるために**未来を生き延びている自分へのプレゼント**」として健診を受ける。そう考えると、忙しさを理由に足が遠のきがちなの、健診を受診することへのハードルも、少し下がるのではないのでしょうか。

あるこうや 歌詞・作曲 渡邊望

- 1 あるこうや ちよつとそこまで あるこうや ちよつとあそこまで みやざきのまち みやざきのそら みやざきのやま きれいだね
- 2 あるこうや ちよつとあそこまで あるこうや ちよつとあそこまで みやざきあるこうや きれいだよ みやざきあるこうや きれいだよ
- 3 あるこうや ちよつとあそこまで あるこうや ちよつとあそこまで みやざきあるこうや きれいだよ

みやざき健康キャラバン隊

渡邊先生が作詞・作曲した『あるこうや』は、今後「宮崎大学みやざき健康キャラバン隊」のさまざまな活動でも流れる予定です。試聴したい方は、左の二次元コードから!