

ほっとクリニック

町立金山診療所だより 94

金山町大字金山548-2 ☎52-2915



ウォーキングで健康維持

最近、ダイエットや運動不足解消にウォーキングを始める人が増えてきています。実際、早朝や夕方にウォーキングしている人をよく見かけますよね。

ウォーキングは身体への負担が少なく、お金もかからないため、いつでも、どこでも、誰でも気軽に始めることができそうです。さらには、身体に良い効果もたくさんあるのです。



ウォーキングの効果

- ①心肺機能が高まる
- ②骨が強くなる
- ③筋力の低下を防ぐ
- ④血行が良くなる
- ⑤持久力が高まる
- ⑥ストレス解消に役立つ
- ⑦脳の活性化
- ⑧ダイエット効果
- ⑨生活習慣病の予防

最大限の効果を 得るポイント

1 正しい歩き方

悪い姿勢や不自然な歩き方でウォーキングを行うと期待される効果が出ないばかりか、身体を痛める原因になるので、正しい姿勢と良い身体の動かし方身に付けることが大切です。

効果的な歩き方として、

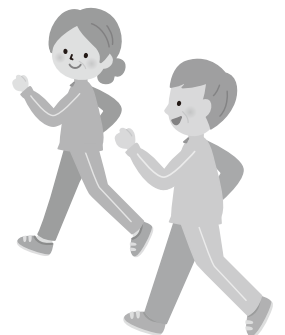
- ①かかとから着地する
- ②足の親指で蹴って歩く
- ③重心移動は「かかとからつま先へ」が基本
- ④歩幅は自分の肩幅程度

などがあります。

しかし、自分の歩き方はすぐには直らないので、無理をせず出来ることから少しずつ取り入れていくとよいでしょう。

2 継続する

ウォーキングは続けてこそ効果があります。ちよつと身体が辛い時には無理して歩こうとしないで、調子が良い時に楽しくできる範囲で行い、長く続けられるよう意識することが大切です。



最後に、これからウォーキングを始めようかと考えている方へアドバイスです。いきなり長時間のウォーキングを行うのは危険です。初めは10〜15分程度の時間に留めて、徐々に時間を伸ばしていきましょう。

また、ウォーキングの前後にはケガの予防や疲労回復のために軽い運動やストレッチ（特に太ももや足首、アキレス腱）をしっかり行ってください。

町立金山診療所

理学療法係長 斎藤みよ子