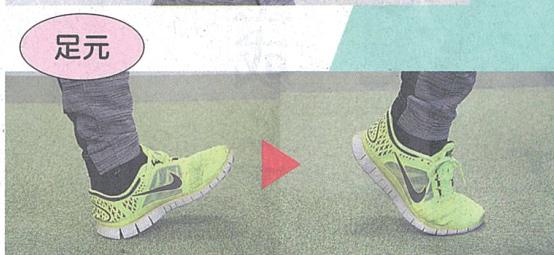


上半身



歩く時のフォーム



足元

# 始めよう ウォーキング



ウォーキングは、取り組みやすく人気のある健康増進法だ。徐々に暖かくなるこの季節、ぜひ始めてみてはどうだろうか。簡単にできるとはいえ、効果を高めるために気を付ける点はある。ウォーキングの基本と注意点についてレイス治療院運営本部で健康講座の講師として活動している白井健一さんに話を聞いた。

軽く汗をかく



まずウォーキング(散歩)の効果ですが、①がんにかかりにくくなる②生活習慣病(糖尿病、肥満など)にかかりにくくなる③認知症にかかりにくくなる④骨粗鬆症、骨折予防⑤心肺機能向上など、さまざまな効果があると考えられています。つまり、よく歩く方は長生きしやすいといえます。

続いて、効果的なウォーキングを行うための五つのポイントをご紹介します。

レイス治療院 白井 健一さん



近年世界的に健康ブームが拡大するなか、新たなフィットネスやダイエットなどが日々開発されていますが、高齢者の運動のなか

で、最も人気があるのはウォーキング(散歩)です。ウォーキングは体への負担が少なく、特別な道真が必要ないため非常に人気があります。これからウォーキングを始める方のために、ウォーキングの効果や注意点をご紹介します。

紹介します。

ポイント

三 つ目は、歩く時間です。1回

で30分から1時間程度を目安にウォーキングを行いましょう。

「1日1方歩」という言葉もありますが、1万歩は大体100分程

歩けば達成できます。普段の生活でどれくらい運動しているかに

よってウォーキングの時間を調整するのも一つの方法です。

一つ目は、歩く速度です。いつ

も歩く速度よりも少しだけ速く歩くことを意識してみましょう。軽く汗をかけて、会話しながらでも行える程度の速さがちょうどいいです。

二つ目は、歩き方(フォーム)

です。姿勢は猫背にならない

ように真っすぐに伸ばし、腕はやや大きく振り、歩幅をやや大きめにすると効果が高くなりやすいです。着地はかかとから、地面を蹴るのはつま先で行うように意識して行うとより良いです。

三つ目は、歩く頻度です。毎日

場合が短い時間でもいいので、毎日歩くことを心掛けましょう。

四つ目は、水分補給です。汗をかいて脱水症状にならないよう、運動前・運動後には必ず水分補給を行いましょう。

五つ目は、水分補給です。汗を

## 十分な水分補給を



交通事故に注意

ウォーキングを行う際の注意点ですが、早朝、深夜の交通事故に注意しましょう。特に夏場は暑さを避けるために早朝、深夜にウォーキングを行う方が多いですが、暗い時間帯にウォーキングをする交通事故に遭う危険性が高まります。車の音に気を付けておく、交差点では左右確認を行なうなど自分が車に気を付けるとともに、運転手が自分に気付いてもらえるように明るい色の服を着る、反射材を身に着けるといった対策をしておきましょう。

また、早晨ウォーキングの前にコップ1杯の水を飲みましょう。寝ている間に汗が出ているため、朝起きたときの血液は水分が少なくてドロドロになります。そのため血が詰まりやすがちです。

ウォーキングを始めてみましたが、大きな魅力です。また、歩く速度や姿勢、時間などによって効果が高められます。健康のために今からウォーキングを始めてみませんか?

なり運動すると心筋梗塞や脳梗塞などで倒れる可能性が高くなります。そのほか、体に何かや病気がある方、歩くこと足や膝などに痛みがある方、歩くときに心臓や血管の異常を抱えている方はウォーキングをしてもよいか医師に相談してから行うようにしましょう。

ウォーキングは、簡単で多くの健康効果があり、今から始めようと思ったときにすぐできるところが大きな魅力です。また、歩く速度や姿勢、時間などによって効果が高められます。健康のために今からウォーキングを始めてみませんか?