

ウォーキングのポイント

1. 歩き方

- ①頭からお腹までまっすぐ保つ。
- ②骨盤から前に出すイメージで歩く。
- ③下を向いて歩くと姿勢が悪くなるので気を付ける。
- ④普段歩いている歩幅を少し広げたり、狭めて早歩きしたりと工夫する。
- ⑤腕の振り方は、軽く肘を曲げ、二の腕を後ろへ引くことを意識する。
- ⑥息を大きく吸ったり吐いたりしながら歩く。
- ⑦信号待ちでは、心拍数を下げないために、その場での足踏みやストレッチをすることにより、からだを動かし続けておく。

2. 服装

- 服装は、動きやすいものを選ぶ。特に足がスムーズに動くものが多い。
- シューズは、歩きやすく疲れにくく安定性が

あるものを選ぶ。

- 夏場は水筒やペットボトル、タオルなど準備する。ウエストポーチやリュックなどに入れて歩くといよい。

3. 暑さ・寒さ対策

- 夏場は、涼しい時間を選んで途中、水分補給を忘れないように!
- 冬場は、手袋や帽子など着用し、寒さ対策をする。

4. 実践に向けて

- 自宅周辺におけるコース設定のポイント
→ 歩道が広いところや信号が少ないところを選ぶ。
- ナイトウォーキングのポイント
→ 街灯がある明るいところを歩く。
→ 必ず光を反射するタスキ等を付ける。

※最初はがんばりすぎないで楽しく歩きましょう。そして、慣れてきたら、少しずつ速く歩いたり距離を延ばしたり変化をつけるとういでしょう。



コラム①

ウォーキングと「介護予防」

気軽に取り組める介護予防

～ウォーキング～

高齢になっても自分らしくいきいきと暮らしたい。だれもが願う自分らしい生活を続けるために簡単に取り組める介護予防の手段として「ウォーキング」をお勧めします。

高齢者に限らず、運動不足はさまざまな生活習慣病を招きます。『からだの衰

えは足からやってくる』ともいわれます。

「ウォーキング」はからだに驚くような変化をもたらします。活動量の維持・向上は社会的・心理的な老化を予防し、病気の発生や介護が必要な状況になることを未然に防ぎます。

さあ、今日から「歩く」ことを見直して、自分らしさを発揮できる、元気な高齢者を目指してみませんか。

■ノルディックウォークのすすめ

ノルディックウォークは、2本のポールを持って行うウォーキングで、北欧フィンランドが発祥の地です。

両手にポールを持つことで、ひざや腰への負担が軽減でき、自然に上半身も使い身体の90%を活用する全身運動になります。



コラム②

ウォーキングと「健康づくり」

ウォーキングが健康にいいというのは、皆さんご存知ですよね。どんな効果があるか考えてみましょう。

ゆっくりと呼吸し、酸素を取り入れながら、継続して長時間できる運動が、ウォーキングです。生活習慣病の予防や改善のための運動としても広く知られています。

長時間歩くことで心肺機能が活性化され、血行もよくなります。また、糖質や脂肪を分解することで肥満防止になることや、筋肉や骨を刺激することで、老化

防止や骨粗しょう症対策にもなります。

「健康づくりのために歩かなくては」。なんて力む必要はありません。家の周りの景色でも見て歩こうといった気軽な気持ちで、外に出てみませんか。気分のリフレッシュにもなります。これを継続していけば、季節の花や風景を楽しめるだけでなく、歩いていてこそ発見もあるかもしれません。何より、知らず知らずのうちに、これらの健康づくりの恩恵を大いに受けることになります。