

ジョイント

J O I N T

vol.53

[発行]



武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

[編集] 新聞委員会

<ホームページアドレス>

<http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>

ウォーキングで健康

平 成16年の調査によると、成人が1年間で行った運動・スポーツで最も人数が多かったのは、ウォーキングでした。また今後行いたい運動・スポーツとしてもウォーキングは第1位と、とても人気があります。日本の成人人口1億人のうち、実に3700万人の人がウォーキングを行っているという統計もあります。今回は、ウォーキングの特集です。ウォーキングの正しい姿勢やウォーキングの効果、行う時の注意点、服装や靴の選び方を掲載しました。また、『健康のためのウォーキング講座』と題して開かれた健康教室の様子も掲載しています。

今回の特集を機会に、いつでも・どこでも・誰にでもできる体にやさしいスポーツ「ウォーキング」を始めてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングとは…

ウォーキングとは、すなわち歩くことです。ウォーキングは場所や時間帯を自分で自由に選べますし、特別な用具も必要ありません。運動のできる服装と、運動靴があれば誰でも気軽に、始めることができます。

正しい姿勢で歩きましょう

ウォーキングは正しい歩き方でないとその効果が薄くなってしまいます。まずは、正しいウォーキングの姿勢を身につけましょう。

< 正しい姿勢で歩きましょう >



着地するときは、まずかかとをつき、次に、つま先へと体重をかけていきます

ウォーキングの効果

ウォーキングには次のような効果があります。

- ①体脂肪を燃焼させます。
- ②脳を活性化して老化を防ぎます。
- ③心肺機能が改善され、血液の循環がよくなります。
- ④足腰が強化され筋肉の衰えを防ぎます。
- ⑤生活習慣病の予防や改善に役立ちます。
- ⑥骨粗鬆症の予防に役立ちます。
- ⑦ストレスの解消になります。



ウォーキングをするときの注意点

ウォーキングは、いつでもどこでも気軽に始められますが、次のことに注意してください。

- ①医学検査を受けて、ウォーキングを行ってもいい状態が確認しましょう。
- ②自分の体調や体力に合わせ、マイペースで行いましょう。
- ③体調の悪いとき、天候の悪いときは無理に行わず中止しましょう。
- ④あまり時間や距離にこだわらないで行いましょう。
- ⑤ウォーキング前の準備運動、終わったあとの整理運動を忘れないようにしましょう。
- ⑥適度な水分補給を心がけましょう。

靴の選び方

ウォーキングをする時軽く考えがちですが、とても大事なのが「靴選び」です。

自分の足の形に合わせましょう

足の幅やくるぶし、土踏まずにしっかり合っているか、圧迫や余分なアソビがないかを確認してください。また、「めんどうだから」とかかとをつぶして歩かないようにしましょう。

指先に余裕を持たせましょう

つま先部分の余裕が1センチ位ある靴を選ぶようにしましょう。余裕がないと、歩いているうちに圧迫されてきます。余裕がない靴を履くと血行が悪くなってしまうことがあります。

ウォーキングシューズは夕方購入しましょう

足は夕方が一番むくんできて、足のサイズが大きくなります。朝の足のサイズに合わせてウォーキングシューズを買ってしまうと、夕方にはサイズがきつくて入らないということになってしまいます。



ウォーキングシューズ

健康教室

平成18年12月5日「健康のためのウォーキング講座」と題して第127回健康教室を開催しました。講師にNPO法人大阪・関西歩け歩け協会の稲垣高子(いながき たかこ)氏をお迎えして、ウォーキングの効果や靴の選び方、ウォーキングの歩き方など話しをしていただきました。



正しいウォーキング姿勢を身につけましょう。



スライドを使って説明をしてもらいました。



たくさんの方が参加しました。



準備運動の一例です。



足踏み開始！ 1、2、1、2…



みんなで体を動かしました。



稲垣高子(いながき たかこ)氏

稲垣高子(いながき たかこ)氏プロフィール

平成4年(社)日本ウォーキング協会(当時日本歩け歩け協会)に入会。同時に大阪歩け歩け協会に入会、事務局長として地元ウォーキング協会の例会・大会の運営、会員の管理を行う。

また、『健康のためのウォーキング講座』『健康に効果のある歩き方』など講習・講演会を始めNHK テレビ、雑誌などを通して広く一般の方々に対し、ウォーキングの普及に努めている。

NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会 理事・副会長
日本ウォーキング協会 専門講師・公認ウォーキング主席指導員

ウォーキングのときの服装

ウォーキングを行うときの服装は、夏場はTシャツと短パン、冬ならばスウェットスーツやジャージ、ウインドブレーカーなど、動きやすいウェアならば何でもOKです。

夜にウォーキングをしているという人は、交通事故防止のために、夜道では黒っぽい服装よりも白っぽい、明るめの服装で目立つようにしましょう。また、寒い日は手袋をはめるなど、季節やその日の天気に合わせて服装を選びましょう。

靴ずれやまめの防止のために靴下は必ず履くようにしましょう。靴下は5本指が分かれているものをはくと、ウォーキングのとき足の指が動きやすいのでお勧めです。



次回の健康教室のお知らせ

平成19年2月20日火曜日13:30～15:00に行います。テーマは「健康表現体操 ～体や骨が元気になる体操～」です。講師に「健康ライフプラザ」健康運動士・健康表現体操指導員の清水利江子氏をお招きして、体や骨が元気になる体操を行います。どなたでも参加できますので、皆様お誘いあわせのうえご参加ください。

診察時間や健康教室の今後の日程、ジョイントのバックナンバーについてなどは、ホームページでも紹介しています。ぜひご覧下さい。

ホームページアドレス <http://homepage3.nifty.com/takebeseikei/>