

ジョイント

J O I N T

vol. 90

[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://www.takebe-seikeigeka.com>

楽しく歩こう

ウォーキングを始めましょう！

寒くてなかなか外に出られなかった季節が終わり、運動を始める良い季節となりました。今回は、ウォーキングの特集です。ウォーキングは場所や時間帯を自分で自由に選べ、また、特別な用具も必要ありません。動きやすい服装と、運動靴があれば誰でも気軽に、いつでも始めることができます。ゆっくりと散歩をする、咲いている花を見に行く、そんな軽い気持ちで外を歩いてみましょう。



ウォーキング

「さあ、歩こう！」でも、その前に

ウォーキングは簡単に始めることができますが、今までに体を動かす機会がなかった方や、初めてウォーキングを始める方は、事前に健康診断を受けてウォーキングが体に適した運動かどうか確認しましょう。また、その日の体調が万全か体温、脈拍、血圧をチェックしましょう。

基準値

- ①体温 35.5℃～37.5℃
(高齢者は平均よりも少し低めです)
- ②血圧 上の血圧(収縮期血圧) 120～129mmHg
下の血圧(拡張期血圧) 80～84mmHg
- ③脈拍 成人 60～100回/分
高齢者 60～80回/分
乳幼児 100～140回/分

* 体温・血圧・脈拍は個人差があるので、定期的に測定し、自分の数値がどれくらいなのかを覚えておきましょう。



* 脈拍の測定方法

手首の親指側のつけ根に反対側の人差し指、中指、薬指の先を軽く乗せ1分間脈をとります。

ウォーキングの効果

ウォーキングには、下半身の骨や関節、筋肉が衰え、歩行が困難となる「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を予防する効果があります。その他、次のような効果もあります。

- ①歩くと体の中の善玉コレステロールが増え、動脈硬化を予防します。
- ②足の裏への刺激が疲労回復だけでなく、自律神経を安定させます。また、楽しく歩くことは、良い気分転換になります。
- ③筋肉のポンプ作用で血液循環が良くなり、高血圧を予防します。
- ④歩くことで新陳代謝が良くなり、脂肪が燃焼するので肥満予防になります。
- ⑤足の裏にはたくさんの神経やツボがあり、歩くことでそれらが刺激されて脳や体全体の老化を予防します。
- ⑥心臓や、肺の機能が高まります。
- ⑦ホルモンバランスが改善されて血糖値を正しく保ちます。

準備運動と整理運動をしましょう

歩く前には準備運動を行いましょう。準備運動は、体のケガを防止するため、また運動能力を高めるために行います。準備運動を行うことで、体の血管が広がって、筋肉の温度が上がり、その結果、筋肉が柔らかくなります。そして、運動するのに必要な筋肉がバランスよく働くようになります。準備運動の手順は、まず、歩くときに使う筋肉をゆっくり伸ばします。次に大きく筋肉を動かしていきます。

また、歩き終わった後には、急に休んだり座ったりせず、整理運動を行って、使った筋肉をゆっくりと伸ばして筋肉のこわばりを取り除くとともに、心臓や肺の働きを整えましょう。

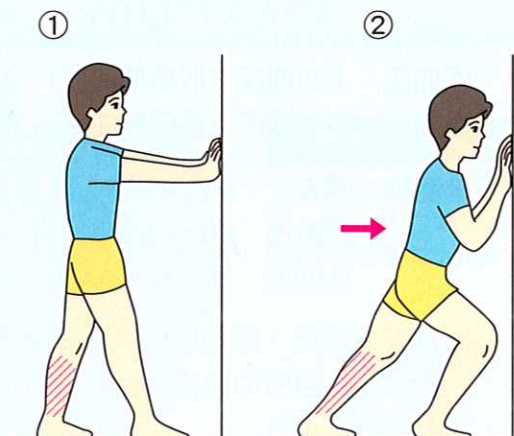


ストレッチ

準備運動にも整理運動にもストレッチは効果的です。ストレッチは、体の力を抜いてリラックスして呼吸をしながら、痛みのない範囲でゆっくりと筋肉を伸ばしていきます。代表的なストレッチを紹介します。

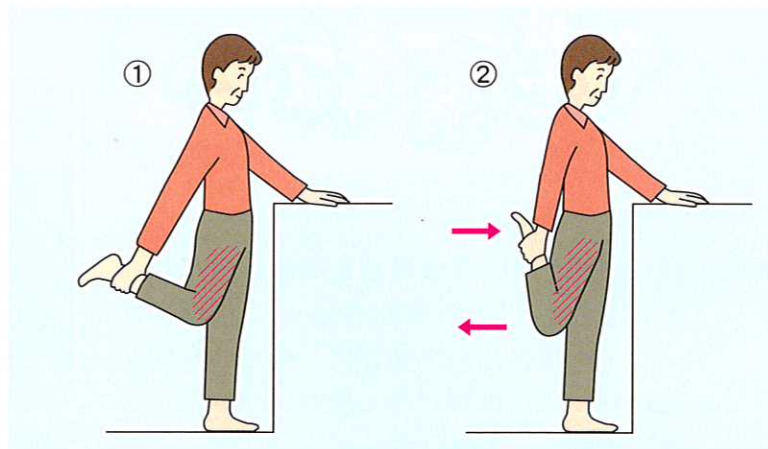
①アキレス腱とふくらはぎのストレッチ

壁に両手をついて立ち、ストレッチするほうの足を一歩後ろに下げます。下げた足の膝を曲げずに、かかとを床につけたまま、体をゆっくり前に傾けていきます。後ろに下げた足のふくらはぎが張ってくるのを意識しながら行います。反対側の足も同様に行います。



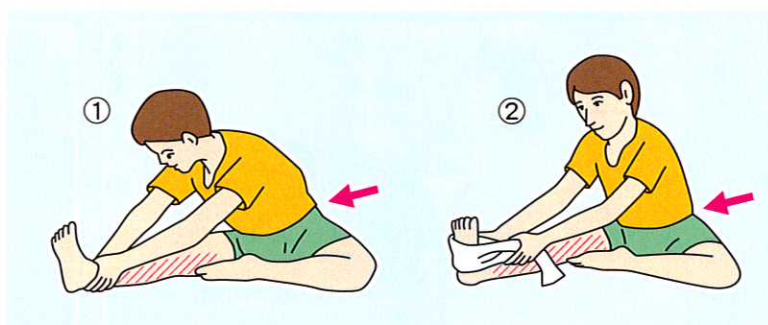
②太ももの前面のストレッチ

しっかりと固定された台などに片手をつき、もう片方の手でストレッチする足の足首をつかみます。つかんだ足をなるべく後ろへそらしながら、足首をおしりにつけるように持ってきます。太ももの前面が張ってくるのを意識しながら行います。反対側の足も同様に行います



③太ももの裏側のストレッチ

ストレッチするほうの足を伸ばして床に座ります。そして、両手でつま先を触るように体を前に倒していきます。太ももの裏側が張ってくるのを意識しながら行います。反対側の足も同様に行います。足首をつかみにくい場合は、タオルを使うと楽に行えます。



靴の選び方

「靴選び」は、ウォーキングをする時軽く考えがちですが、とても大切です。

① 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。



ウォーキングシューズ

② 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。

③ ウォーキングシューズは夕方購入しましょう

足は夕方に一番むくんできて、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。

**ウォーキングを
楽しく長く
行うために**

- 自分の体調や体力に合わせ、マイペースで行いましょう
- 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
- あまり時間や距離にこだわらないで行いましょう
- 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
- 適度な水分補給を心がけましょう

健康教室

2月22日金曜日、「にこにこ音楽会」と題して第164回健康教室を開催しました。十川ファミリーから尚子さん、奈都子さん、千江子さんをお迎えし、音楽会を開きました。当日はたくさんの方に参加いただき、大変盛り上がりました。



次回の健康教室のお知らせ

4月19日金曜日 13時30分～15時に開催します。
テーマは「転倒予防」です。
たくさんのご参加お待ちしております。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

