

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.110



医療法人社団

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

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

元気に歩こう!

6月24日金曜日に「ウォーキングで生き活き！」と題して第184回健康教室が開催されました。今回はその内容を中心にウォーキングについて特集していきます。ウォーキングは場所や時間帯を自分で自由に選べ、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、いつでも始めることができます。皆さんもぜひ、楽しく自分のペースで歩いてみましょう!

1. ウォーキングで生き活き

—ウォーキングで心と体の健康づくり、“いきがい”のある生活を—

- ① 体を積極的に動かすことをこころがける! 毎日の生活の中で、少しの距離なら歩くなど、ほんの少し改善する。
- ② 人と会う、話す! 外に出かけて、人と会って、話すことを積極的に。
- ③ いろいろなことに興味を持つ、何でもやってみようという好奇心!
- ④ 自分の体を知る! 定期健診は必ず受ける!

プラスα 特に女性は、意識的にカルシウムを取る!

【効果的なウォーキングの目安】

- 毎日行っても、1日おきでも効果はほとんど変わりません。無理せず続けましょう。
- 歩く速度は、少し呼吸が弾み、軽く汗ばむくらいが効果的です。
- からだの慣れにあわせて徐々に回数、ペースをあげていきましょう。
- 1日10分以上は歩くようにしましょう。
- 気分が悪いなどの症状があるときは、無理せずに運動を中止しましょう。

【ウォーキングの効果】



【長続きさせるために】

- 疲れを残さないように、自分のペースをつかみましょう。
- 運動の目標を持って、楽しみながら歩きましょう。
- ケガ防止のために、歩き出す前にかならず準備運動、歩き終わったら、整理体操をしましょう。
- 歩数計などの計測器を持って歩いて、一日の記録をつけてみませんか。



【日常生活の中でのウォーキングのすすめ】

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| 1、ひとつ手前の駅やバス停で降りて歩く | 6、時間が余った時は、家の周りを歩いてみる |
| 2、近距離なら自転車、バスをやめて歩く | 7、歩くときはちょっと早足にしてみる |
| 3、積極的に階段やスロープを利用する | 8、車ではなく電車やバスで移動する |
| 4、まとめ買いをせず、毎日出かける | 9、まず「10分（1000歩）」から歩いてみる |
| 5、家事はテキパキとこまめに体を動かしてみる | |

2. さあ、実際にウォーキングに出掛けてみましょう！

● いい歩き方 ●



● 歩く時間帯 ●

自分の日常生活の中で最も無理のない時間帯で行いましょう。ただし、空腹時や、食事直後は避けたいほうがいいでしょう。

● 服装 ●

運動のしやすい服装であることが基本ですが、気温の変化によってあわせましょう。暑いときは、汗を発散させるような通気性のよい服装がいいでしょう。また日差しが強いときは、熱中症の予防のために必ず帽子をかぶりましょう。寒いときには保温性の高い服装と、手、耳に対する保温も心がけてください。手袋、耳あてなども準備するほうがいいでしょう。下着や靴下は、スポーツ用などの吸収性のよいものがお進めです。

● 荷物 ●

できれば手には何も持たずに、持ち物はウエストポーチかリュックサックに入れ、手は常に使える状態にしておきましょう。

● シューズ ●

靴紐をほどかずにそのまま靴をはいていませんか？靴の履き方にも注意が必要です。

ウォーキングでは踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履きます。靴紐はシューズを履く時には、ゆるめるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度ゆとりをつくりましょう。

シューズを履いたら、踵で軽く地面を叩くようにして踵をシューズのヒールカウンター部分にきちんと収めます。

そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体制で足の甲から足首までを靴紐でしっかり固定します。



3. 脱水症・熱中症などに注意しよう！

7月に入り、日本全国で猛暑日が続いています。脱水症や熱中症に注意しましょう。

■脱水症

身体から水分が失われると、それだけ血液の量が減り、血圧が下がります。すると肝臓や消化器といった臓器を巡る血液量が減り、必要な栄養素を配ったり、不要な老廃物を排泄したりする能力がダウン。脳の血流が減ると集中力が低下しますし、消化管の血流が減ると食欲不振が起こるなど様々な障害が起こります。さらに、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こることもあります。

■熱中症

熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。

■熱射病

熱中症のひとつです。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで40℃を超える高体温になり、脳の体温調節中枢機能が麻痺して起こります。意識障害やショック状態になることも。熱射病がもっとも危険で、死亡することもまれではありません。



【予防法について】

■涼しい環境を作ろう

熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。室内では無理はせず、扇風機やクーラーを活用し、適度な気温、湿度を保ちましょう。もし外出先などで体調に異常を感じたら、風通しのよい日陰や、クーラーが効いている室内へ。きついベルトやネクタイはゆるめ風通しを良くし、体からの熱の放散を助けます。皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などであおぎ、体を冷やすのも方法の一つです。いかに早く体温を下げることができるかが悪化させないポイントです。

■水分補給

運動時に適度に水分を補給することは、体温や心拍数の上昇を抑え、疲労感を少なくすることにつながります。運動中には積極的に水分を補給するようにしましょう。ただし、一度に必要以上の水分を取らずにこまめに水分を取るようにしましょう。



○ミネラルウォーター

水分だけでなく、カルシウムなどのミネラルも補強できます。

○スポーツドリンク

エネルギー代謝に必要な糖分や塩分の補給ができます。ただし、糖分の多すぎるものはカロリーオーバーとなる場合がありますので、注意してください。

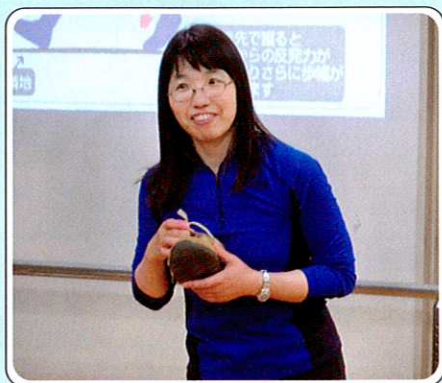


資料提供：(社)日本ウォーキング協会 健康ウォーキング指導士・森田 陽子氏

健康教室

6月24日金曜日に「ウォーキングで生き生き！」と題して第184回健康教室が開催されました。

健康ウォーキング指導士・森田 陽子氏にウォーキングのお話しをして頂きました。



森田 陽子氏のプロフィール

財団法人大阪市スポーツ・みどり振興協会にてウォーキング大会などの企画運営を行っておられます。(社)日本ウォーキング協会にて健康ウォーキング指導士としてご活躍中です。



正しい姿勢になる練習を行いました



正しい歩き方を参加者に教えて頂きました



ご参加ありがとうございました

次回の健康教室のお知らせ

8月26日金曜日 13時30分～15時までに開催します。
 テーマは「笑い与健康～そして落語も一席～」です。
 アマチュア落語家の大川亭 さくらさんに落語とお話しをして頂きます。たくさんのご参加お待ちしております。

大川亭 さくらさんのプロフィール

本名“竹之内由加”の大川亭さくらさんの本業はフリーアナウンサー・司会者で2009年春から上方落語専門の寄席小屋「天満天神繁昌亭」の落語家入門講座に通い、プロの断家より落語を習っておられます。2014年9月、第15回新人お笑い尼崎大賞・落語の部において、奨励賞(尼崎市長賞)を受賞されました。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトを閲覧出来ます。

