

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.120



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>

ウォーキングを 始めよう



寒い冬もピークを超え、少しずつ春の気配を迎えています。気温も緩んできてポカポカ暖かいこの季節にオススメなのがウォーキングです。ウォーキングは場所や時間帯を自分で選べ、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！

ウォーキングの健康効果

ウォーキングの主な効果

① 筋力の低下を防ぐ

ウォーキングは、体力の消費や負担が少ないなかで、筋力をつけることができます。特に、大きな筋肉の集まる下半身を動かすので、足腰の弱まりを気にする高齢者にピッタリです。

また、ランニングほど多くの体力を必要としません。衰えを感じ始めても続けやすく、気軽にできる運動の一つです。

② 血流が良くなる

ウォーキングを行うと、下半身にたまりやすかった血液が心臓へ活発に送られるようになります。血液循環がよくなると、全身に血液を行き渡らせることになり、その血液が脳細胞へ到達します。また、全身に血液を運ぶ心臓の筋肉が発達していきます。

③ 脳の活性化を助ける

血液循環の機能を良くすることで脳へ十分な酸素が送られるようになります。脳細胞の血液の流れが良くなると、脳を刺激し、活性化を助けます。

脳が活性化してくると、老化を防ぐのはもちろん、ストレスの解消にも役立ち、自律神経もリラックスした状態が維持できます。

ウォーキングを継続的に行うことで、バランスの良い生活を送れるようになります。

