

## 健康

## まめに承らえましてね!

“おなご先生”の独り言in診察室

84

りびえーるの読者の皆さん、まめにしておられますか。今年には温暖化の影響で色づきが遅かったですが、紅葉狩りに行かれませんか? 秋色の山々を眺め、新鮮な空気を吸いながら歩けば、心も体も本当に癒されますね。今回はその歩くことを主体にした健康法“楽しくすつきりウォーキング”の巻。

ウォーキングは有酸素運動で、心肺や内臓機能の向上、また血圧を下げ、気になる脂肪を減らし、全身をリラックスさせストレスを解消するなどさまざまな効果があるといわれています。

①歩く距離は自分の体力に合わせて。無理は禁物です。  
②何事も継続が大事。長続きさせるためにはコース

年齢を問わず取り組め、景色を眺めたり会話ができて、いろいろな人との出会いなどを楽しめる。ながらのスポーツ“で、ゆとりをもつてできるスポーツ”といえます。それではウォーキングのコツを伝授しましょう。

## “楽しくすつきりウォーキング”の巻



に自然、景色、歴史的建物など興味を引くものがあるといいですね。  
③事故がないように。交通量など考え、歩道の有無

なども事前にチェックしましょう。  
④歩く前には準備運動が必要。足腰の筋肉のストレッチをしましょう。急に歩き始めると体がびっくりして、こむら返りなどを起こしたりします。また、運動の後は整理体操を。急に運動をやめると不整脈の原因にもなります。徐々に運動をやめるようにすると、疲

労物質が血液の流れに乗って運び去られ回復も早くなります。翌日に疲れを残さないことも大事ですね。  
⑤歩くときのポイントは、体がるべく地面に対して垂直になるように。体が安定して疲れにくくなります。平坦な所では10〜15m先を見て、あまりひざを曲げず歩幅を広く取って、腕をしっかりと振りながら歩くように心掛けます。また、傾斜のある所では、逆にひざを軽く曲げて歩幅を狭く取り、腕を振らずに歩きます。長く歩く場合は、1時間歩いたら最低でも10分間休憩を取りましょう。水分補給はのどが渴いたときは当然ですが、自然に体から水分が抜けていますから、こまめに補給することが大切です。とにかく自分の体調に合わせて、ニコニコしながら歩けるくらいのペースで歩きましょう。

⑥服装は吸汗素材のもので、乾きが速いものがおススメ。寒くなつたからといって厚い素材のものを最初から着ると体温調節が難しくなります。薄いものを重ね着すれば、途中で脱いだりして体温調節が簡単にできます。  
また両手は常に自由になるように。荷物はリュックサックか何かで背中に背負うようにしましょう。  
長時間歩く場合は、靴擦れやまめができたりします。が、靴下をこまめに履き替えて蒸れないようにします。また傷用絆創膏をあらかじめ張っておくと、予防になります。  
さあ皆さん、事故のないようにウォーキングを楽しみましょう。  
(いんべ杉谷内科小児科 院長 杉谷美代子 市東忌部町)