

おなご先生の健康アドバイス

スポーツの秋ですね。誰でもできる運動としておススメなのがウォーキング。有酸素運動でダイエット・肥満防止、心肺・内臓機能の向上、血圧安定、ボケ防止、ストレス発散などさまざまな効果が期待できます。初めての方は30分までで帰ってこれる距離から始め、距離をだんだん延ばしていくのが良いでしょう。“楽しみながら長く続ける”ことが大切です。

ウォーキングで健康づくり

＜ウォーキングのポイント＞

- 靴はフィットするもの。服は吸汗・速乾性のものを
- 飽きることなく続けるために自分が好きな所(自然、景色、建造物など)をコースに組み入れ、道の状態(交通量や歩道の有無など)を事前にチェックする
- ウォーキングの前後にはストレッチ運動を
- ウォーキングの際は地面に対し、なるべく垂直になるように身体を保ち、視線は10～15m先を見るように。膝はあまり曲げず、歩幅を肩幅ぐらいにちょっと広めに取り、腕を振って歩く(傾斜地では逆に膝を曲げて歩幅を狭く、腕を振らずに歩くと疲れにくい)
- こまめに水分摂取し、休憩も忘れずに
ウォーキングは自分の適量で。何事もやり過ぎるのは禁物です。体調が悪い日はお休みしましょう。

