

# おなご先生のお健康アドバイス

今回は、紅葉を楽しみながら若返りのウォーキングで汗を流す一石二鳥のお話。汗ばむくらい  
の運動で日光を浴びると、夜も質の高い睡眠がとれます。ウォーキングのポイントを紹介します。

- ①歩く距離は長くても10\*。までにしよう。
- ②興味がある観光地や景色をコースに組み入れ、目で楽しみましょう。

## 季節は最高！足腰鍛えてウォーキング

- ③車の交通量、危険性を考慮し、歩道を選ぶなど事前にチェックしましょう。
  - ④歩く前後は、足腰の筋肉を十分にストレッチしましょう。急に運動を止めると不整脈の原因にもなり、徐々に運動を止めるようにしましょう。運動すると血行が良くなり、疲労物質が血液に運ばれ回復が早くなります。疲れを翌日に持ち越さないことも大切です。
  - ⑤歩く際、地面に対してなるべく垂直に体を保ち、平坦地では10～15歩先を見て、あまり膝を曲げずに歩幅は広くとり、腕を振りながら歩きましょう。上り、下りでは逆に膝を軽く曲げて歩幅は狭く、腕を振らずに歩きます。1時間ほど歩いたら休憩をとりましょう。のどが渇かなくても、知らない間に水分が体外に放出されており、水分補給はこまめに行いましょう。無理をせず、体調に合わせて笑顔で歩けるぐらいのペースで歩きましょう。
  - ⑥服装は汗を吸収し、速乾性のあるものがお薦め。寒くなったからと厚い素材を着こむと体温調節が難しくなります。薄いものを重ね着して脱いだり着たりすると体温調節が容易です。荷物は背中に背負い、両手は自由におきます。靴擦れやマメができることもあり、あらかじめ傷用テープを足の裏に張っておけば予防になります。レジャーシートを持参すれば、休憩時や急な降雨のときに便利です。
- 準備万端、秋のウォーキングを楽しみましょう。

