

生活筋力を維持するために…

手軽なウォーキングと脚筋力アップの運動

冬の寒さもようやく和らぎ、体を動かしやすい季節になってきました。

そこで今回は、どこでも気軽に始められるウォーキングと脚筋力を弱らせない運動で生活筋力を維持しましょう。

●ウォーキングのすすめ

どこでも気軽に始められる有酸素運動として行えるウォーキング。健康ブームの中、テレビや雑誌等では様々な歩き方が取り上げられています。新陳代謝を高めて疲れにくい体づくりを目指しましょう。

ここでは、ウォーキングをする上で、いくつもある歩き方の中から、基本ポイントを6つに絞って紹介します。(下図参照)

●歩くペースと歩数

歩くペースとしては、安静時の心拍数を知り、目標心拍数を設定する方法もありますが、まずは「30分間、歩き続けられる速さ」を心掛けてみてください。

歩き方6つの基本ポイント

*目線…2~3m先を見て周囲の視野を確保するようにしましょう。

①頭の位置…あごをひいて、背骨の延長線におくイメージです。

③腕…軽く腕を曲げて、後ろ側にひじを引くようにしましょう。(しっかりひじを引けば、自然に戻って腕が振れます)

②胸…少し胸を開くようにして肺への酸素取り込みをよくします。(姿勢も改善して効率のよい有酸素運動ができます)

④脚…膝とつま先を同じ方向に向けて踏み出しましょう。(効率よく進むことができます)

⑤足の裏…かかとから着地して、親指をしっかりと使って地面をけりましょう。

⑥歩幅…股関節に負荷をかけないためにも一歩の幅は(身長-110cm)くらいを目安にしましょう。



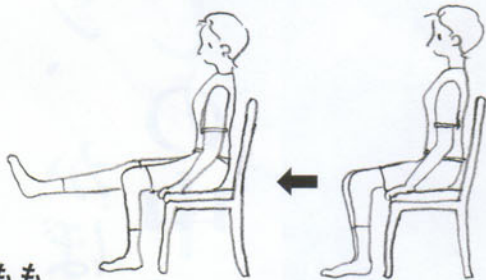
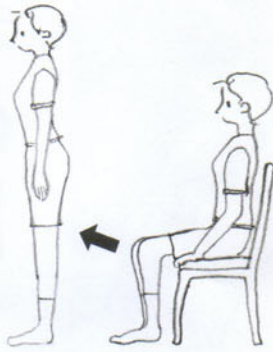
現在、神奈川県がすすめている、健康づくり運動「3033運動」(30分・週3回・3ヶ月続ける)にウォーキングを置き換えて、まずは30分間歩いてみてはいかがでしょう?

歩いてみましょう。通勤などで1つ前のバス停・駅から降りて歩く。または、エスカレーターに乗っても、昇りだけは歩くなどして歩数を確保してみてください。5年先の足腰のために、少しずつ始めてみましょう。継続は力なりです。

筋力アップのススメ

①太もも・お尻など

1. 足を肩幅に開きます。
 2. 背中には曲げずに、2秒で立ち上がり、3秒かけて座ります。
 3. 10～15回を1セットとして、2～3セットを目標にしましょう。
- *膝などに痛みがある場合は無理をせず、回数などを調節しましょう。

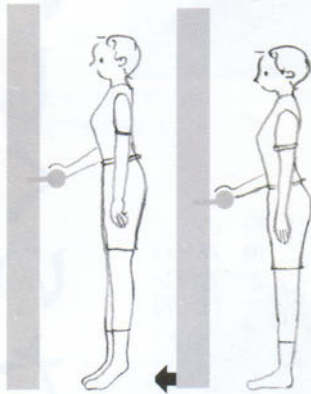


②太もも

1. 上半身を固定します。
 2. 片側ずつ、2秒で持ち上げて、3秒かけてゆっくり下ろします。
 3. 10～15回を1セットとして、2～3セットを目標にしましょう。
- *膝などに痛みがある場合は無理をせず、回数などを調節しましょう。

③ふくらはぎ

1. 手すりや壁側に立ちます。
 2. 両足でゆっくりとつま先立ちをします。
 3. 10～15回を1セットとして、2～3セットを目標にしましょう。
- *余裕があれば、片足ずつにして回数も調節してみましょう。



●脚筋力アップのすすめ

身体筋肉の3分の2を占める下半身は、歩くことはもちろん、姿勢よく立ち続けるなどの生活を送る上で、非常に大切な筋肉が集まっています。しかし、歩くだけではそれらの筋肉は衰え、どんどん低下してしまいます。姿勢を保ち、元気に歩き続けるためにも脚筋力の運動で、下半身全体を使うようにしましょう。

このような運動を、「ながら運動」として生活に取り入れてみませんか？

例えば、テレビを見ながら・電車を待ちながら・トイレに入りながら…等、少しの時間を使うことで、脚筋力を保ち、丈夫な下半身を維持させることができます。まずは1種目お試しください。

●脳力アップのすすめ

周りの景色を楽しみながら歩く、ただ黙々と歩く、個々で歩き方もいろいろあると思います。

人ごみの中で周りの人にぶつからないように歩く。前から来た自転車や素早く避ける。自分の体を上手く操るためにも、脳に刺激を与えて脳力アップを目指しましょう。

そこで、歩きながらひと工夫してみませんか？

①いつも決まって通っている道を変えて目的場所に向かう。

②信号待ちをしている時などには、走っている車のナンバーを足したり、引いたり、の計算を試してみる。

●セルフケアのすすめ



ちょっとした工夫を取り入れることで、刺激を受けたあなたの脳は若さを保ちます。もちろん、怪我などしないようによく周囲を確認して歩いてください。

いつもより動いた日はもちろん、一日の最後にはマッサージなどで頑張った足をしっかりといたわってあげましょう。いつでも自分の足で好きな場所に行くことができるように、その日の疲れはしっかりとって怪我の予防にも役立ててください。

①温めのお湯で半身浴をしましょう。(緊張している筋肉をほぐします)

②血行がよくなってきたら、両手の指で足裏全体(特に親指)をよくマッサージしましょう。

③ふくらはぎは、手のひら全体で軽く揉んで刺激するようにします。(足先から心臓方向へ押すようにします)

④足の指先の間を開くようにして、爪(薬指以外)の両端をつまんで刺激します。(副交感神経が優位に働き)リラックスマスして寝つきもよくなります。

⑤十分睡眠を取って、しっかりと身体を休めましょう。