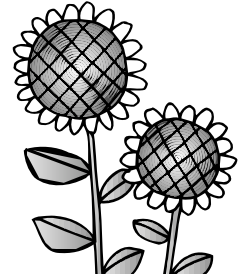


生活習慣病予防のために 健康ウォーキングを始めませんか

いきいき南丹

6

お元気ですか？
保健師です。



残暑厳しい日々が続いていますが、いかがが過ごしてでしょうか。これから秋に向かって、自分の健康のために何か新しいことを始めてみませんか？健康ウォーキングは年齢に関係なく、手軽で簡単に始められる健康づくりです。

健康ウォーキングで 有酸素運動

有酸素運動とは、軽いジョギングや水泳、ウォーキングなどの十分な呼吸を確保しながらできる運動のことを言います。健康ウォーキングでは、少し息が弾むくらいの呼吸で歩ける速さが目安になりますが、初めのうちは無理をせず、自分のペースで歩きましょう。有酸素運動によって、肺や心臓の活動が活発になり血流量が増加します。そ

れにより、血管の弾力が増したり脂肪燃焼が促されるなどの効果が得られ、生活習慣病の予防につながります。また、血流量が増すと脳の働きを活発にしてくれます。これは高齢者の認知症予防にも効果があると言われています。

健康ウォーキングで ストレス解消

外の空気を吸って軽い運動をすることでリラックスでき、日々のストレスも緩和されます。健康ウォーキングをしていると、気分が楽になるような感覚になります。これは、ヒップホップやダンスと呼ばれる爽快感や幸せを感じる脳内物質が放出されるためです。また、適度な運動は不眠の解消にもなります。

健康ウォーキングを 始める際の注意点

決して無理をしないこと。準備運動、整理運動を必ずしましょう。

こまめに水分補給をしながら行いましょう。特に真夏の炎天下でのウォーキングは十分な水分補給が必要です。

食後の健康ウォーキングは消化吸収の関係から一時間以降にしましょう。

夜間の健康ウォーキングは事故防止のため、二人、三人で懐中電灯、反射シール、明るい色の服装で歩きましょう。

健康ウォーキングを 続けるために

南丹市ではウォーキングを行っている自主組織があります。臈 Sonobe 健歩会軌と臈美山歩こう会軌です。このような自主組織が実施しているイベントに参加してみましよう。仲間と歩いたり、知らない土地を歩いたりすることは新しい発見や出会いのきっかけになります。いつも見ている自分の街も違った見方ができるかもしれません。また、ダイエットやコレステロール値を下げるなど、目標を持つて取り組むこともいいですね。

正しいウォーキング方法

胸を張って歩くよう心がけましょう。腰が落ち、背中を丸めたような姿勢で歩く習慣がつくと、腰痛を引き起こす原因になります。

目はやや遠くを見る

肩の力を抜き胸を張って

腕は大きくふる

アキレス腱を伸ばしてつま先でキック

足はしっかり伸ばすこと

着地はかかとから

歩幅は少し大きめに

正しい歩き方のポイント

1. 歩幅は大きく！
2. 肩の力を抜いてリズムカルに！
3. 胸を張って！