

ウォーキングの ワンポイント アドバイス



「歩幅」をあと3cm 広げるイメージ

歩幅を少し広げるだけで、自然と視線が上がり、背筋が伸びます。また歩幅を広げると普段使わないお尻や太ももの大きな筋肉が使われ、脂肪燃焼効率がグッと上がります。



「後ろに」腕を引く

腕を前に振るのではなく、「肘を後ろに引く」意識を持つと、肩甲骨が動いてエネルギー消費量が増えます。軽く肩甲骨を寄せるイメージを持つと、胸が開いて呼吸が深くなります。肩の力は抜き、リラックスして振りましょう。

「かかと」から着地して 「指の付け根」で蹴る

足裏全体でベタベタ歩くのではなく、かかと→足の外側→親指の付け根の順に重心を移動させ、最後に地面を後ろに蹴り出すように歩くとスムーズに進めます。

楽しく継続する ことが大切

お気に入りのスニーカーを見つける、履き心地をチェックすることから始めてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングで 身体も心も健康に



協立総合病院 リハビリテーション室
理学療法士 久保田 洋介

ウォーキングは道具を使用せず誰でも取り組みやすい運動の一つです。運動機能の維持・向上のみではなく、有酸素運動として脂肪燃焼による肥満解消、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防、骨粗しょう症予防、さらにメンタルヘルス向上（ストレス解消）に効果があります。連続していなくても合計時間でOK！エスカレーターの代わりに階段を使う、少し速回りするなど日常に「少しプラス」の意識が大切です。

こんなウォーキングもあります

▶インターバルウォーキング

「ややきつい速歩3分」と「ゆっくり歩き3分」を交互に5セット、週4日以上行う歩き方

▶ポールウォーキング

2本ポールをついて歩くことで、全身運動になります

▶ゴミ拾いウォーキング

軍手かトング・ごみ袋を用意して歩きながらまちを清掃



熱中症警戒アラートがでるような気温が高い日は無理をしないでください。水分補給も忘れずに！