



老若男女問わず始められ、健康増進や生活習慣病予防の為に運動として手軽に簡単に行えるのがウォーキングです。ジョギングとは異なり、常に足が地面についている為、膝や腰の疾患を抱えている方でも体への負担が比較的少なく、取り組みやすいウォーキングについてご紹介致します。

## ウォーキングの効果

有酸素運動の代表格であるウォーキングは、継続時間が長くなるほど脂肪をエネルギーとして利用する比率が高まるので、体脂肪の減少による肥満解消や血中の中性脂肪減少、血圧や血糖値の改善に効果があると言われています。その他にも、足腰を丈夫にしたり、やや長い時間歩くことで筋肉の毛細血管が増えて血流量が増加し、血管自体が柔軟性や弾力を取り戻して**硬化**や**骨粗鬆症**などの予防効果も見込まれます。

## ウォーキングの姿勢をチェック

背筋は伸ばし  
あごを引く

腕は大きく  
リズムカルに振る

膝を伸ばし  
かかとから着地

頭をぶさせず  
視線は前に

普段より少し  
歩幅は大きく

つま先で地面を  
しっかりけり出す



## 靴選びのポイント

- 通気性があるもの ●ひもで調節できる
- かかとがしっかり補強されている
- 厚底でクッション性がある
- つま先に0.5~1cmほど余裕がある など



※ご自身に合った靴を選ぶことも長く続けるコツのひとつです！

## ウォーキング実践

- ★まずは、週に2~3日、1回30分間  
慣れてきたら、週4~5日のウォーキングへ。
- ★歩数計や心拍計を活用  
毎日歩いた距離や歩数を記録し、目標設定をする事でやる気をUPさせましょう。
- ★のどが渴いたと思う前に！  
一度にたくさんの水分を取ると、腹痛を起こす事もあるので、ウォーキング中は少しずつ、こまめに摂るようにしましょう。

過ごしやすいこの時期に、特別な場所や道具も必要なく始められるウォーキングを楽しんでみてはいかがでしょう。  
ウォーキングを行う前に、体調が優れない、足に痛みがあるなどの症状がある場合には無理に行わないようにしましょう。

今月の担当は黒木です。

## 準備運動も忘れずに

- ①両腕をまっすぐ上にあげ、体を引き上げるように全身を伸ばす
- ②両腕を上へあげたまま、体をゆっくり横に倒し、側面を伸ばす
- ③体の正面で両手を軽く組んで前に伸ばし、後ろを向くように上体をひねる
- ④足を前後に開き、前足の膝に手を置き、後ろ足のふくらはぎを伸ばす
- ⑤足を左右に開き、片方の膝を曲げてしゃがみ、股関節と膝の後ろ側を伸ばす
- ⑥両手で片方の膝を持ち上げ、胸に引き寄せするようにし、ももの後ろ側を伸ばす
- ⑦片足の膝を曲げ足首を持ち、かかとをお尻につけるようにしてももの前側を伸ばす



## ノルディック・ウォークもおすすめ！

ノルディック・ウォークとは、ストックを両手に持ち、歩くことで上半身の筋肉の働きを活発にし、両腕を交互に動かすので血行も良くなり、肩こり予防・改善にも役立つと言われています。ストックが体重の一部を支えてくれるので、足腰の弱い人でも普段の歩幅より大きく広げて歩くことができます。



全国の医療機関の処方箋を受付致します。  
何でもお気軽にご相談ください。

### きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910

