

# リレー連載 こころいふ健康塾

## 歩いて健康! 効果的なウォーキング

今号は  
理学療法士が  
お伝えします



理学療法士 柴田 敬

### リスクを減らし、効率よく! ウォーキングの5つのポイント

ジョギングなどと比べ、ひざや股関節、腰などへの負担が少なく、取り組みやすいのがウォーキングです。生活習慣病や肥満の予防のほか、リラックスにも効果的。適度な運動を習慣にすれば、健康寿命を延ばすことにも役立ちます。

#### POINT1 正しい姿勢で

姿勢が悪いと、関節の負担が増え、けがにもつながりやすくなります。大腿で歩くと、より効率的に筋肉を鍛えられます。



腕は前後に大きく振りましょう

あごを引き、数メートル先を見るように

おなかを引き締め、背筋を伸ばす

着地はかかとから

#### POINT3 運動前後のストレッチ

運動前後にはストレッチを。けがをしにくく、疲労もたまりにくくなります。

##### ふくらはぎ

脚を前後に開いて、後ろの脚のふくらはぎ、アキレス腱を伸ばします。



##### 太もも

背筋を伸ばして片方の足を持ち、太ももの前側を伸ばします。



片方につき30秒程度じっくりと伸ばしましょう

#### POINT4 目標はプラス500歩から

1日の目標歩数は6,000~8,000歩。運動習慣があまりない人は、まずは1週間の平均の歩数プラス500~1,000歩を目指しましょう。

#### POINT5 時間帯は夕方がおすすめ

起きてすぐの早朝は、自律神経がうまく働かず、心疾患や脳梗塞のリスクが高いため要注意。暗くなる前の夕方ごろがおすすです。

#### 慣れてきたら、より効果的な運動も

体力に余裕のある方には「インターバル速歩」がおすすめ。「3分間の早歩き」+「3分間のゆっくり歩き」を1セットとして、1日5セット×週4日以上を目標に行いましょう。

その日の体調に合わせて、決して無理はしないようにしましょう。  
健康上の不安、関節の痛み・違和感がある人は、医師などに相談しましょう。