

健康ぷらざ

No.274

企画:日本医師会

ウォーキングをお勧めします。

「歩く」という日常の動作の延長にあり、

自分の健康状態によって強度を調節できる

“有酸素運動”、それがウォーキングです。

腰や膝、股関節の病気や骨粗鬆症こつしょうしょうじょうの進行を

予防する効果はもとより、

歩くことで足がポンプの働きをして、

血液や栄養が体全体に行きわたります。

ウォーキングが習慣になれば、内臓脂肪が燃焼し、

筋肉がより活発に動いて強化され、

呼吸や血液循環が良くなって、心臓や肺の機能も向上します。

そうすると、肥満、糖尿病、高血圧症、

脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病が改善し、

心筋梗塞や脳梗塞にかかる危険性が低下してきます。

ウォーキングは正しい姿勢・適切な方法で歩くことが大切で、

守りたい注意点もいくつかあります。

もし健康状態で何か気になったら、

事前にかかりつけの医師に相談することも忘れずに。

さあ、ウォーキングを生活習慣に取り入れてみませんか？

ウォーキングの正しい姿勢

あごを引いて前を見る

胸を張り、背すじを伸ばして

手を軽く握り、ひじを曲げる

肩に力を入れず、腕を大きく振り、上半身も動かして

腰を回転しすぎないように注意しながら

着地のときに膝を伸ばす

かかとから着地

いつもより歩幅を広く

つま先で地面を蹴って

〈守りたい注意点〉

ストレッチはいきなりではなく、軽く歩いてから行いましょう。歩行の強度は「比較的楽に感じる」から「ややきつい」の間で。少し汗ばむ程度に歩くと効果的です。朝はウォーキングを始める1時間前に水分をとりましょう。暑い日には15~20分おきに水分補給を。

指導: 鹿島労災病院院長 守屋 秀繁

協賛: 優れた医薬品の創出を通じて 人々の健康と医療の未来に貢献するために



武田薬品工業株式会社

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。