★保健センターからのお知らせ★

正しい歩き方でメタボを解消しよう！

春らしい暖かい季節となり、そろそろ冬の間の運動不足を解消したいと考えている皆さんも多いのではないでしょうか？そこでおすすめしたいのはウォーキングです。

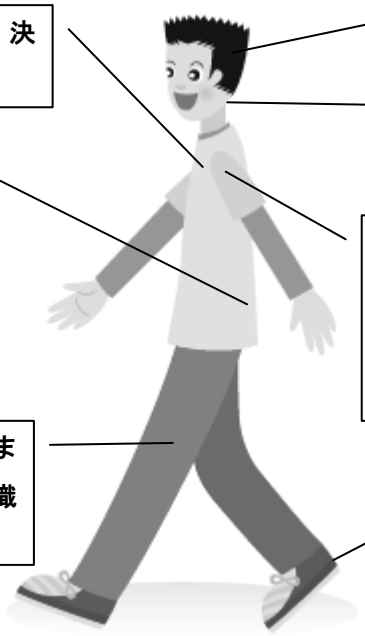
ウォーキングは、いつでも、どこでも、誰でも、手軽にできます。幼児期から高齢期まで、生涯を通じてできるスポーツといえます。健康づくりにも最適で、生活習慣病予防や骨粗しょう症予防、ストレス解消などの効果もあります。運動の強度は自分で設定できるため、年齢や体調に合わせて、無理なくできるのも特徴です。

ウォーキングは、からだにたまった皮下脂肪や内臓脂肪を燃やすことができる「有酸素運動」です。

有酸素運動とは、空気中の酸素を体内に取り込みながら持続してできる運動のことで、ジョギングや長距離の水泳もこれにあたります。

ウォーキングを始めて 20～30 分しないと脂肪が燃焼しないという説もありますが、からだを動かせば体内の糖質が消費され、その後に脂肪が消費されるので、5 分、10 分のわずかな運動でも、脂肪の燃焼につながります。少しの時間でもウォーキングすることを心がけましょう。できれば毎日、それが難しいようなら週 1 日でもよいので続けてみましょう。

正しい歩き方のポイント



体～背すじを伸ばし、胸を張る。決してうつむかないようにする。

頭～揺れ動かないようにする。

顔～あごを軽く引き、20～30m 程度前方を見る。

腰～背すじを伸ばし、上から引っ張られているような感じで高めを意識する。左右に揺れないようにする。

肩、腕～肩の力、腕の力を抜いて、足の動きに合わせてリズミカルに腕を振る。※足が疲れてきたときは、腕の振りを少し強めにして足の動きをリードする。

足～進行方向に対して、足先をまっすぐ自然に振り出すことを意識する。歩幅はやや大きく。

足裏～ひざを伸ばしてかかとから着地する。親指で踏み込んで次の一歩を踏み出す。

ノルディックウォーキングでさらに効果アップ!!

北欧の国フィンランド発祥の「ノルディックウォーキング」は、2 本のポールを使って屋外を歩くスポーツです。ポールを体の後方に突いて体を押し出すように歩くので、背筋が伸び、普通に歩くよりも楽に歩くことができます。ポールを使うことにより普通のウォーキングよりさらに 20%位の筋肉を多く使うため、脂肪燃焼も 20%位アップします。

ノルディックウォーキングは健康づくり教室でも年に 4 回実施しています。参加者からは「背筋が伸びて姿勢が良くなる」、「腰や膝への負担が少なく楽に歩ける」、「血圧が下がる」などの声が聞かれています。

興味のある方は、保健センターまでお問い合わせ下さい。