



# 加地薬局かわら版

2012年10月



## 🎃 ウォーキング！

夏が終わり冷暖房の必要のない季節、秋到来です。

スポーツの秋とも言われますが、近年有酸素運動は生活習慣病を予防し健康づくりを行うための必要な運動であるという認識がすっかり定着してきました。

中でもウォーキングが手軽で最も人気があります。

## 🎃 ウォーキングの効用



1. 体力増強・・・足腰の筋肉を意識的に使って歩くことにより筋力や体力がアップする。
2. 心肺機能を高める・・・心拍数を一定時間高めることにより、心肺機能がアップする。
3. 血圧を安定させる・・・全身運動により、**血液が体内を滞りなく巡る。**
4. 生活習慣病を予防する・・・酸素を取り込むことにより**生活習慣病を引き起こしやすい脂質や糖質を燃焼させる。**
5. 骨の老化を防止する・・・筋肉と骨の連携を強化し、また日光を浴びることによりカルシウムの吸収を促進する。
6. ダイエット効果・・・**体脂肪を燃焼させる。**
7. 美肌効果・・・新陳代謝が活発になり、皮膚が活性化する。
8. ストレス解消・・・爽快感や目的意識がストレスを発散させる。

## 🎃 ウォーキングのコツ

- ・歩幅は少し広めに。
- ・胸を張り背筋を伸ばす。
- ・肘は軽く曲げ、手は卵を持っている感じで軽く握る。
- ・会話ができ、少し息がはずむ程度の強さ、速さで歩く。
- ・1回10分を1日3回、1回30分を1日1回のどちらでも運動内容はほぼ同じです。  
慣れてきたらだんだん時間を増やしていくとよいでしょう。



## 🎃 水中ウォーキング



足腰が弱っていたり、痛みのある人はプールで歩く水中ウォーキングがおすすめです。

水には浮力があるので、膝に痛みのある場合でも体重の負担をかけずに歩かことができます。

### 注意点！

- ・ウォーキング時は水分を少量ずつ何回かに分けてしっかり補給しましょう。
- ・ウォーキング前後のストレッチを必ず行いましょう。  
特に後のストレッチで筋肉をほぐし血行を良くすることが大切です。

継続は力なり。毎日の積み重ねで運動不足を少しでも解消しましょう。

