



リハビリ便り

夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりました。夏の暑さで散歩をやらめられていた方の中にも散歩を再開されている方が多いのではないのでしょうか。今回はウォーキングについてお話しします。

ウォーキングの効果

「歩く」ことは足腰の筋力強化といった身体機能の向上の他に、脳の活性化や生活習慣の予防など、左記で示すように多種多様な効果があると言われています。

- ・足腰の強化
- ・骨粗鬆症の予防
- ・生活習慣病の予防
- ・心肺機能の向上
- ・脳の活性化
- ・生活習慣病の予防
- ・認知症予防
- ・血行促進
- ・美肌効果
- ・便秘解消
- ・ストレス解消

他

効果的なウォーキング

①ウォーキングの姿勢

歩く前にまずは正しい姿勢を意識することが大事です。背筋を伸ばし、あごは軽く引いて、目線はやや上向きに遠くを見るようにします。

②歩幅

普段より歩幅を大きくすることで効果が出やすくなります。地面を強く蹴り、踵から地面につけるように歩きましょう。



③腕の振り方

手は軽く握りこぶしを作り、肘は90度くらいに曲げてテンポよく振りまわす。この時、後ろに引くように意識するとより全身運動になります。

④呼吸の仕方

たくさん酸素を取り込むことで効果を発揮します。腹式呼吸で、吐くときは口から、吸う時は鼻からを意識しましょう。

ウォーキングの時間

一日全体の歩数としては、8000歩歩くことが推奨されています。ウォーキングはそれを補う形で、有酸素運動として一日20分以上行うことが望ましいとされています。

終わりに

今回はウォーキングについてお話をさせて頂きました。日頃運動をされていない方は、週2日・20分から始めてみるのがオススメです。また、軽くストレッチをしてから歩き出すとスムーズに歩くことが出来て怪我の予防にも繋がります。

(理学療法士…光永)

お知らせ

【健康講座・サロンなどへの講師派遣について】

住み慣れた地域でいきいきとした生活が送れるよう、健康講座やサロン、老人会へのリハビリ専門職の講師派遣を行っております。

【主な実施内容】

- ・寝たきり予防のための講話、運動
- ・誤嚥予防のための講話、運動
- ・体力測定など

講師派遣の依頼等ありましたら、下記までお気軽にご相談下さい。

★天心堂へつぎ病院 地域連携相談部★
直通電話

097-597-5812

受付時間

8：30～17：30（土日・祝日を除く）