保健婦メモ

8 3分間の階段のぼりで毎日健康！

運動するには、よい季節となりました。現代人は運動不足ぎみ。意識して体を動かさないと肥満や成人病を招く原因になります。それには、こまめに体を動かすこと。目の前に階段があれば、はずみをつけてのぼります。こんな毎日の積み重ねが健康づくりの基本になります。

◎身近なウォーキングから

最近は、ウォーキング健康法がブームになっています。ウォーキングは、ジョギングと比べて、膝の故障など、スポーツ障害の起こる率が少ないので、誰にでもできる運動です。

◎10％ピッチを上げて！

ただ、心得ておきたいことが二つあります。一つは、ただ漫然と歩くのではなく、ふだんより10％程度（分速90～100ｍ位）歩くこと。一般で運動直後の脈拍が110～130拍／分の運動、70歳以上では同様に脈拍が100拍／分の運動が脂肪の燃焼や酸素の必要量に適しているといわれます。

歩くときのコツ

①顔は目の高さより少し上を見るくらいに上げる。

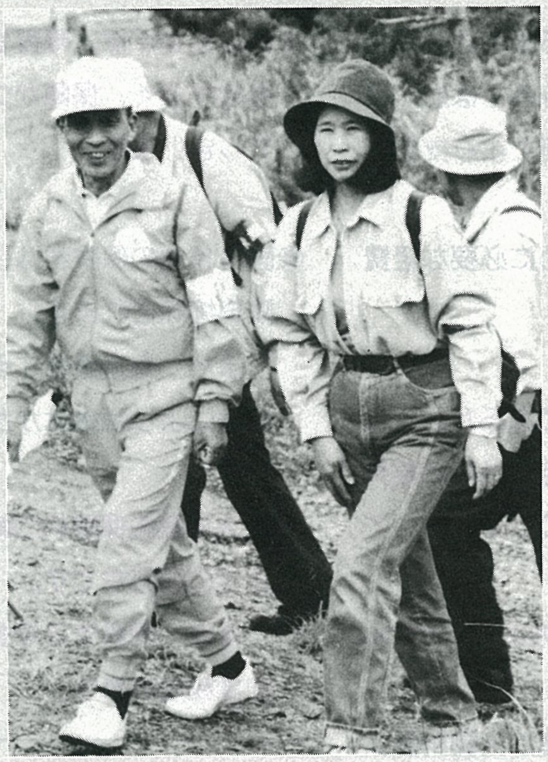
②背すじをのばし胸を張って堂々と歩く。

③冬は手袋

④下半身は厚く着る。（サウナパンツにトレーニングパンツ）

⑤歩幅はいつもより大またぎみ。かかとはなるべく遠くへ運ぶ感じ。着地は必ずかかとから。

⑥厚手の靴下にジョギングシューズをはく（最近はいろいろなウォーキングシューズもふえてきた）



4月15日 ひかり ゆっくりウォークから

⑦重心は腰に置き、上体は揺らさない。ヘソを前に前に出すような気持ちで歩く。

⑧肩、ひじの力は抜きうでは自然に振る。

⑨上着は薄く着る（トレーナーやジャケットは出かけるときは着て、からだが温まってきたら脱いで腰にでも巻く）

⑩ブラブラ歩きでは運動の効果がない。額にうっすらと汗がにじむ程度のスピードで。

足腰が弱らないように歩いています。

［お元気な二人のおばあちゃん 篠本三区 越川しげさん 84歳（右）・石毛よしさん 78歳（左）］

※朝早く起きて、足・腰が弱らないようにと、一生懸命歩いています

●通信員 森富美子（新井）

あなたの歩行量は？ 万歩計を活用して、一日一万歩を目標に！