

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

前月の「食欲の秋」の情報も見て、健康的でおいしい秋を楽しんでいますか？
今月は「スポーツの秋」ということで、ウォーキングを中心に運動の効果をご紹介します！

Q.「健康のための運動」という話のときに ウォーキングがオススメされるのはなぜ？

A.「いつでも」「どこでも」「誰でも」できて、
健康効果が認められているからです。

常に足が地面についているので、ひざ・腰への負担が少ないこともオススメされる理由のひとつ。
ウォーキングに限らず、体を動かすことが多いと、生活習慣病や寝たきりになりにくく、こころの健康にもよいことがわかっています。

<ウォーキングの健康効果例>

- ・中性脂肪、血圧、血糖値の改善
- ・肥満解消
- ・心肺機能の改善
- ・ひざ、腰の痛みの軽減
- ・骨粗鬆症の予防
- ・認知症の低減
- ・リラックス効果



効果的なフォームで、安全に歩こう！

頭は揺らさずしっかりと！

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大切です。



目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや速く(15メートル先くらい)を見る感じで。

呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのが一番です。

ひじはやや曲げて。

腕を大きく振りましょう！

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

ひざを伸ばしてかかとから着地

ひざを伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。



- 持病がある人は主治医に相談して
- ウォーキングの前後に準備体操を
- 水分補給を心がけて
- 体調がよくないとき・天気の悪いときは無理せず中止に

- 自分の体調や体力に合わせて
- 距離や時間にこだわりすぎない
- 事故やけがに注意

たのしく続けるコツとは？

ウォーキングによる**健康効果を得るためには、1日だけではなく、習慣的におこなうことが必要**です。

右記以外にもたのしく続けるコツがあるはず。ご自分にあったコツをぜひ見つけてみてください。

1. ちょっとできた時間に歩く



2. 歩くコースにたのしみを作る



3. 歩数計などで記録をつける



家族や仲間と参加しよう
健康ウォーキング2018



ウォーキング大会にぜひご参加ください！

参加無料

今年の国保組合主催ウォーキング大会「健康ウォーキング2018」は井の頭公園がスタート会場です。玉川上水の遊歩道など武蔵野の自然を感じながらウォーキングを楽しみませんか？お申込みはホームページからどうぞ！

★ 開催日 11月11日(日)

★ スタート 9時30分～(受付 8時30分～10時00分)

★ゴール後のくじ引きでは東京ディズニーリゾートペアチケット等をご用意しています！

ひざに痛みがある場合は…

ひざの痛みを理由に全然歩かないしていると、筋肉が落ちたり、体重が増えたりして、ますます歩けない体になってしまいます。**下半身のストレッチ、自転車こぎ、水中ウォーキングは、ひざの痛みをあまり感じずにできるのでオススメ。**ただし、**ひざが腫れて熱を持っていたり、体調が悪いときはお休みしてください。**

効果的なスクワットに挑戦！

座る・立つ・歩くために必要な下半身の筋力がアップします。深呼吸をする速さで5～6回1セットを、1日3セットしてみましょう。

①肩幅より少し広めに足を開き、つま先を30度ほど開いて立ちます



30度

②お尻を後ろに引くようにしずめます

支えが必要な人は机に手をつけて行いましょう



息を止めないように

ひざに負担がかかり過ぎないように、ひざは90度以上曲げない

ひざがつま先より前に出ないようにする

太ももの前や後ろの筋肉に力が入っているか意識して！

★編集後記★

娘がつかまり立ちの頃成長がうれしい気持ちと同時にこんな大変な思いしてなぜ歩こうとするのだヒトは…とすごく不思議な気持ちになったことを思い出しました。今や、走るように歩く彼女。楽しそうな様子を見てみると「歩くのが面倒」と言う大人に、初心を忘れないで！と声をかけたくなります。

(山藤)