



ウォーキング



4月に入り、過ごしやすい気候になってきました。朝夕の冷え込みが少なくなってきたこの時期から、運動をはじめようと思う方も多いのではないのでしょうか。

今回は、体に負担のかかりにくいウォーキングをテーマに、効果や注意点をご紹介します。桜や若葉の景色を眺めながら、ウォーキングをはじめませんか？

効果

脂肪燃焼効果

ウォーキングは有酸素運動なので、継続することにより基礎代謝を高めて、脂肪燃焼しやすい体へととなります。

筋力の低下を防ぐ

歩くだけといっても、足の筋肉はかなり使われています。一日一万歩を目標に、筋肉に刺激を与えることで筋力低下を防ぎ、転倒などの予防にもなります。

血行促進効果

足は第二の心臓と呼ばれるように、太い血管が通り、筋肉の伸縮により血液を循環させる役割があります。ウォーキングによって血行が良くなり、毛細血管の発達も期待できます。

骨を強くする

骨はカルシウム摂取だけではなく、刺激を与えることで強度を保つために強くなります。過度な刺激は体に負担を掛けて怪我の原因になりますが、ウォーキングなどの軽い運動でも十分刺激を与える事が出来ます。また、屋外でウォーキングすることにより日光を浴びると、体内でビタミンDが作られます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける効果があるので、骨を強くする要因になります。

注意点

水分補給をしっかりとる

夏場はこまめな水分補給を心がける方は多いでしょうが、冬でも同じように脱水症状を起こすことがあります。季節に関係なくこまめな水分補給を習慣づけましょう。

ウォーキングのまえの準備運動

ただ歩くだけだからと思って準備運動をせずにウォーキングを始める方が多いですが、足首や膝、股関節などをストレッチすることで怪我の予防になります。

その日の体調を考慮する

毎日の日課だから、多少の体調不良でもウォーキングは欠かさない。というのは体にも心にもストレスになりますので、体調不良や足腰の痛みが少しでもある時は休むことも大切です。

足に合った靴を選ぶ

足に合わない靴は、靴擦れや転倒の原因になります。膝や足首への負担を和らげるウォーキング専用の靴などもありますので考慮してみましょう。

