

はじめよう！ マイウォーキング！

施術所
コラム

〈09〉

手軽に行えて美容や健康に効果がある！
今、中高年を中心に人気のある運動が「ウォーキング」です。

ポールを両手に持って行う「ノルディックウォーキング」、水中で行う「アクアウォーキング」、元競泳選手が考案した「パワーウォーキング」などいろいろな種類のウォーキングがありますが、大切なのは自分の体にあったウォーキング法を見つけること。



ウォーキングを途中で辞めてしまう人に一番多いのが、張り切って最初から頑張りすぎてしまう人。病院で健康のために歩くことを勧められたから・・・と毎日一万歩も歩いていた高齢の患者様が膝に痛みを感じて来院すると、膝に水が溜まってしまってしばらく歩けなくなった・・・というケースも。自分の体と相談しながら行わないとかえって逆効果になってしまいます。

とは言っても、しばらく運動から遠ざかっているとどこまで身体を動かしていいのか、そもそもどこから始めればいいのか、よくわからないと思います。今回は、自分にぴったりの「マイ・ウォーキング」を確認するためのチェック表を作ってみました。ぜひ参考にしてください。

メディカルチェック



【生活習慣病】

- 高血圧、もしくは高血圧予備軍
- コレステロール値が高い
- 糖尿病、もしくはその予備軍
- BMI が25以上ある

【不定愁訴】

- めまい、だるさ、痺れ、ふらつきなどがある
- 頭痛持ちだ
- ときどき動悸がする
- 消化器系の不調がある

【痛み、ゆがみ】

- 足がつりやすい
- 身体が歪んでいる気がする
- 肩こり、腰痛、関節痛がある
- 膝が痛む

心当たりのある症状があれば、
運動を始める前にかかりつけの医師や
治療院に相談を！

自分にあったウォーキングを見つけよう！裏面へ

「マイ・ウォーキング」チェック

A、B、Cのうち、どこが一番チェックの数が多いかで、あなたにぴったりのウォーキングが見つかります。



A

- 近所や、慣れた道しか歩かない
- 移動はほとんど車
- 電車やバスでの移動は億劫
- 病気がち、または退院したばかり
- 平坦な道でも5分以上歩くと疲れる

B

- 歩く時間がなかなか取れない
- 階段、坂道で息が切れる
- 足の速い人と一緒に歩くと疲れる
- 長時間歩きたくない
- 平坦な道で10分は歩ける

C

- できるだけ車を使わないようにしている
- 歩くのが好き
- 旅行でもよく歩く方だ
- トレッキングや山登りに興味がある
- 好奇心旺盛だ



Aが一番多かったあなたは

ウォーキングを始める前に身体を目覚めさせましょう！
長年の運動不足で、はじめは身体がなかなか動かない状態。ストレッチやその場足踏みで筋肉を起こしてあげることから始めましょう。歩き始めは家の周りを一周することから。徐々に身体が動くようになってきたら街を不自由なく歩けることを目標に、距離を伸ばしていきましょう。

Bが一番多かったあなたは

普通の生活を送る上では問題ないレベル。今より少し動く量を増やしてみましょう。エスカレーターやエレベーターを階段に。いつもより腕を振って大股気味に歩く。徐々に身体を動かすことが楽しくなってきたらいつもより遠回りして帰ってみたり、どんどん距離を増やしていきましょう。

Cが一番多かったあなたは

普段からよく身体を動かして、自分の身体の声が聞くことができるタイプです。ツアーバスなしの旅行や登山など、目的があるとさらに楽しくなります。不安な方はプロガイド付きのトレッキングツアーに参加するのもいいですね。

**Aは2個以上、Bは3個以上、Cは2個以上チェックが付いた方は、
鍼灸治療や柔整施術で体のケアをオススメします！**