

外に出ると、紅葉が見られたり、心地よい空気の冷たさを感じたり、ちょっと散歩に行きたくなる季節がやってきました。

ウォーキングの効果



体を動かさないでいると、体重が増え、筋力の低下が起きます。筋肉が減ることによって関節への負担が大きくなり痛みが出たりします。

ロコモティブシンドロームの予防のためにも、ウォーキングを行うことが効果的です。

また、血流もよくなり、自身の熱産生も高まることから、免疫力アップも期待できます。

ウォーキングのポイント

☑その1▷靴を選ぶ



- 適度なクッション性のある靴底
- かかとがしっかりフィットし、高さのないもの
- 足の指が動かせる程度の幅
- 足のアーチにあった中敷き

☑その2▷正しい歩き方を心がける

時々、靴底のチェックをしてみると良いでしょう。

正しい重心移動ができていれば、靴底は均等に擦り減ります。

かかとから着地して足の裏、そしてつま先へと体重を移動させるようにしましょう。

☑その3▷痛みがある場合は杖を使って負担を減らす

杖は、歩く時の痛みを軽減し、また、転倒防止にも役立ちます。杖を持つ時には、痛みのある側の足とは反対側の手で持ち、<杖→痛みのある側の足→痛みのない側の足>の順に前に出すのを繰り返して歩きます。慣れてきたら、杖と痛みのある側の足を同時に出して歩くと良いでしょう。