

駿東新聞

第333号

2011.11月

発行人 ★ 医療法人社団

沼津市高沢町6-1

すんとおる

TEL 055-922-8855

みなさん、こんちは。外は冬の陽気になり、寒いですね。

寒いのが苦手な私は冬眠をしたいです…

さてさて、みなさんはどんな秋をお過ごしですか？

残り少ない秋は、『スポーツの秋』で締め括りしましょう

運動のことならこの人★フィットネスの大崎さんです。どうぞ!!

ウォーキング



今回の担当は2Fフィットネスの大崎です。今日号はウォーキングについてお話をさせて頂きます。皆さんは現在、ウォーキングを行っていますか？、これからどんどん寒くなり、外に出ることが嫌になる時期になりますが、この新聞がきっかけでウォーキングについて興味を持って頂いたり、以下のポイントを参考にして頂ければありがたいと思います。それでは本題に…。


最近健康ゲームで様々な運動の方法が各メディアで話題になっていますが、新しいことを始めても長続きしない方が多いのではないのでしょうか。誰もが簡単にできる運動の代表はやはり『ウォーキング』です。ここではウォーキングを楽しむためのポイントをご紹介します。楽しむためには、怪我の予防と継続させることが大切です。以下のことに気をつけてウォーキングを実践してみてください。

怪我の予防のためのポイント！

- メディカルチェック… 難しく考えずに医者にご相談だけでも構いません。疾患をお持ちの方、運動経験の少ない方などは受診するほうが望ましいです！
- 準備体操、整理体操… 短い時間のウォーキングでも下半身の筋肉を重点的にストレッチしましょう！
- 水分補給… 体温上昇の抑制や、精神的ストレスを軽減する効果があります。一度に摂取せず、小分けにして飲みましょう！
- 服装… 暗い時間には明るい服装が反射板をつけること事故を防げます。これからの季節は風を通さない、体が温まるとすぐ脱げるものを選びましょう！
- 靴選び… サイズだけ選んでウォーキングシューズを買うのはNGです。メーカーによって幅や高さが異なりますので購入前に少し歩いてみましょう！



継続させるためのポイント！

- コース… 毎回同じコースを歩くと飽きてしまいます。たまにはコースを変えるのも気分転換になりますよ！
- 歩数計 … 歩くスピードのコントロールや消費カロリーがわかります。継続するにはこういうアイテムの使用もいいですよ！
- 誰かと一緒に… 誰かと一緒に歩くことで会話が楽しい気分て運動を継続できると思います。一人で黙々と歩くよりも気分もいいしストレス解消になりますよ。

ウォーキングはやらなければいけないなどの義務になってしまうとストレスを感じて継続が難しくなります。まずは楽しんでウォーキングする習慣を作り、それから正しいウォーキングの姿勢や歩き方などを実践してみてはいかがでしょうか。運動は薬と違い即効性はありません。継続して初めて効果がでます。運動をされていない方はこれを機会に始めてみてはいかがでしょうか。2Fの施設でも**会員を募集**しています。気軽に覗いてみて下さい。お待ちしております。
 (メディフィット・センター) TEL 055-924-7867