

運動不足にウォーキング

①

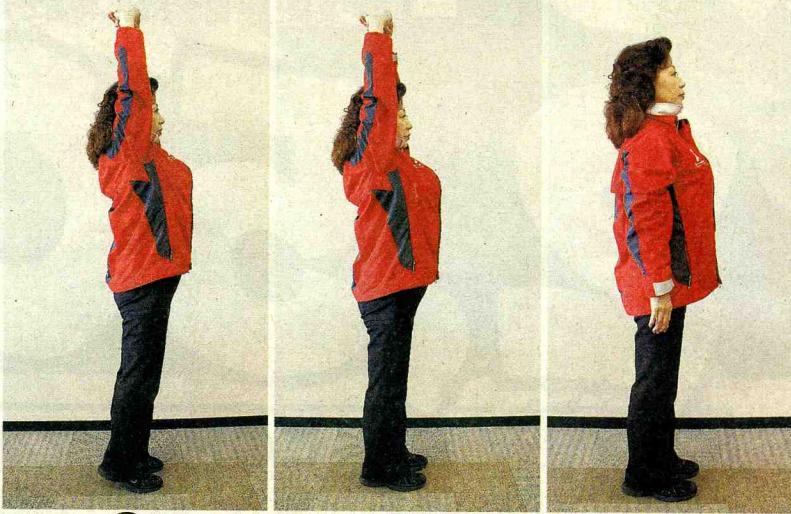
手っ取り早く運動不足が解消でき、自然に親しめるとしてウォーキングの人気は高まる一方だ。北陸の元気なシニア世代がウォーキングを始めたときの注意点を石川県ウォーキング協会の竿下るり子主任指導員に聞いた。

決して無理しない

定年退職を機に歩き始める六十歳前後の人々は、自分の体力を過信し、一度に歩きすぎる傾向があるそうだ。竿下さんは、最初に自分の体力を知って、決して無理しないことがウォーキングを楽しむコツだとアドバイスする。

初心者に多いのは一度に長い距離を遠く歩いて筋肉痛になり、ウォーキングから遠ざかるケースだ。そうならないよう脈拍を利用して自分に適

両手のひらを組んで腕を伸ばし、かかと浮かして背伸びする(1)。かかとだけ下ろし(2)、両腕を下ろす(3)と理想的な立ち姿になる



背伸びで姿勢整える

歩く前に関節ゆるめて

るでしょう。足はかかとだけ

歩く前に関節をゆるめて
協会では歩く前に
関節をゆるめる体操
を勧めています。手
首、ひじ、肩の順で関節
を内側に回してください。
肩の関節の可動域が
広がり、腕を大きく振れ

けを地面につけて、つま先を左右にワイパーのように振ってから歩き出すと、外また気味にならずまっすぐに歩けるため、疲れにくくなります。

(竿下るり子さん)

◇「シニア生活入門」は毎週月曜付に掲載



自分を 知る 脈拍から最適速度つかむ

した速度を割り出したい。
まっすぐ立つ

まずは五分間、好きな速度で歩き、十秒間脈拍を数える。その脈拍数に6をかけたものが一分当たりの脈拍数だ。六十代男性なら一分当たり

の脈拍数が九十八から百一十
三、同女性で九十四から百十
七で運動効果が期待できる。

歩く基本は、無理なくまつ
歩き、すぐ立つことにある。まっ
すぐ立つためには、第一に、両
手のひらをくみ、手のひらを
天井へ向けるようにしてかか
とを上げて背伸びをする。第二
にかかとだけを下ろす。次
に手を下ろせば、歩き出すの

にふさわしい、美しい立ち姿ができる。

加齢とともに背

中が丸くなる人が
多いため、手を下ろした後、
さらに肩を一、二歩後ろに引

くような思いで姿勢を正す
いそだ。次週は歩く前後に欠かせないストレッチを紹介する。



ストレッチ 筋肉痛防ぐため丹念に

は、右の足の裏全体を床につけながら左足を前に出し、左足に体重をのせる。右のアキレスけんを伸ばす。

レスけんが伸びている感覚を感じながら味わいたい。左も同様に伸ばす。

足を横に開いて太ももや股関節をやわらかくし、肩を大きく回した後、肩を上下させ、深呼吸でしめぐくる。いずれも回すのは左右八回を自安にする。

歩き終わったら、体をクルタウンさせる。直立した状態から足首から腰へとまんべんなくたたいていく。

体調悪い時やめる

歩く前後のストレッチ体操は、筋肉や関節の動きを助けるだけではない。ウォーキング前後の変化を感じることで、今の自分の心身がどのような状態にあるかを客観的につかむことができる。

竿下さんは毎回、歩ける健康に感謝しながら体操しているそうだ。「ウォーキングは競争ではない。ストレッチをして、いつもより調子が悪いなど感じたら、その日はやめてもいい。楽しく歩くのが一番」とアドバイスする。

運動不足にウォーキング

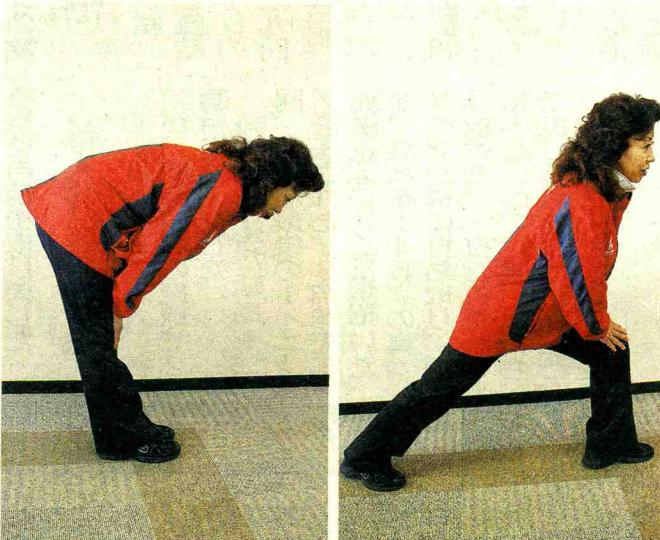
②

石川県ウォーキング協会の竿下るり子主任指導員による「筋肉痛になつてウォーキングに挫折する人が多いそうだ。筋肉痛予防に欠かせない歩く前後のストレッチ体操を竿下さん聞いた。」

関節意識して

歩く前に体を自覚めさせ関節をやわらかくするため、心臓に遠いところから少しづつ動かす。手首はざぶざぶり振り、足首はゆっくり大きく述べ。次はひざだ。足を伸ばしてそろそろ、両手をひざに当ててゆっくり回した後、足を伸ばしてひざを軽く押してひざ裏を伸ばす。

アキレスけんを伸ばすに



回す目安は左右8回

午後3時が最適

ウォーキングに適した時間

午後3時から5時と言われています。一般的なリズムで生活している人の体は、この時間帯になると運動する準備が整っているからです。朝方に歩きたい人は、ストレッチを十分にし、コップ1杯の水を飲んでからどうぞ。

(竿下るり子さん)

◇「シニア生活入門」は毎週月曜付に掲載し



運動不足にウォーキング

③

石川県ウォーキング協会の竿下るり子主任指導員は長く歩き続けるために意識して足裏全体を使うことを勧める。

かかとから着地

かかとから着地し、足の裏の指の付け根辺りで力強く地面をける。さらに、ひじを直角にするイメージで曲げた腕を振ってリズムを取りながら歩く。何気なく歩いているときは違って、足取りが軽くなることに驚くだろう。

パートナーと話しながら歩いたり、カメラを持ち歩き気に入った風景を撮影しながら歩くのも、ウォーキングを楽しむ手助けをしてくれる。

健康のためのウォーキングは、時間なら二十分、歩数なら一万歩を歩き続けることを目安にする。ただ、体調が悪いと感じたら、いつでもやめればいい。

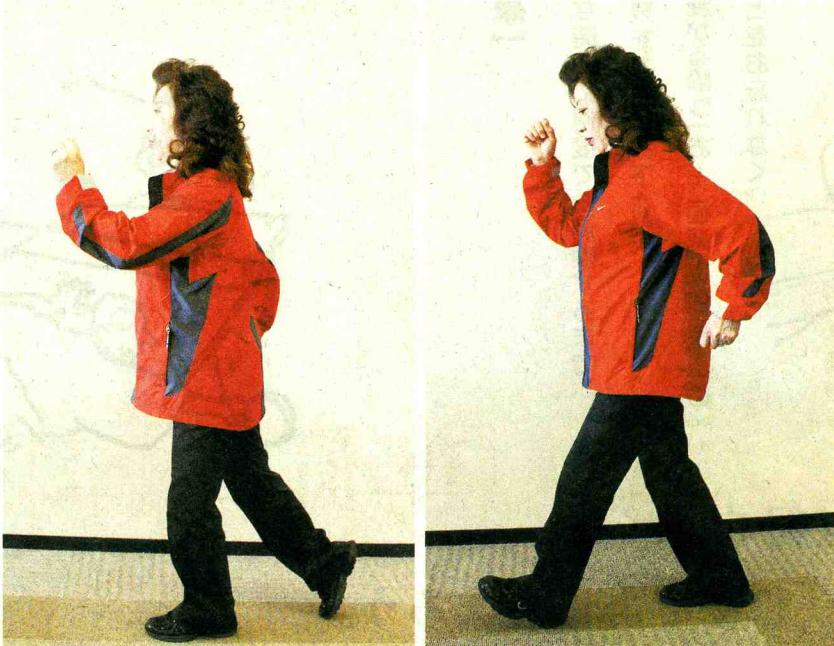
続ける コツ 足裏全体を使って

給に努めたい。

お勧めは河川敷

日々変化する姿を眺められる場所を中心コースを組み立てるとよい。これから季節、河畔、七日は犀川河畔を歩く。

三日坊主で終わらせないためには、河川敷や公園など、金沢ならば兼六園でショウブを楽しみ、金沢城公園の新緑から歩き始め、二十分ごとに足に優しい土の上を歩くこと、風通しのいいところで休んで、ひと口水を飲み、水分補ができる、川の流れや植物など



変化のあるコース組む

手袋で体温調節

クッション性の高い履き慣れた靴を履き、体をしめつない空気の通りのいい服を着て、帽子やサンバイザーで紫外線を防ぎましょう。厚手の服1枚よりも、薄手の服の重ね着と手袋の着脱のほうが上手に体温調節できます。（竿下るり子さん）

◇「シニア生活入門」は毎週月曜付に掲載します



県ウォーキング協会が六月六、七日、金沢市内で開く加賀百万石ツーデーウォーク（北國新聞社共催）は、距離別にコースがあり、初心者も参加しやすい。六日は浅野川

河畔、七日は犀川河畔を歩く。別にコースがあり、初心者も参加しやすい。六日は浅野川河畔、七日は犀川河畔を歩く。別にコースがあり、初心者も参加しやすい。六日は浅野川河畔、七日は犀川河畔を歩く。

別にコースがあり、初心者も参加しやすい。六日は浅野川河畔、七日は犀川河畔を歩く。

シニア生活入門

かかとから着地し(右)、足の裏の指の付け根の部分で地面をけり出すようにして足を前に進める。ひじは直角に曲げるよう意識したい