



冬こそ体を動かそう！ ノルディック・ウォーキングで手軽健康運動

冬になると運動不足になりがち。運動した方がいいのは分かっている「時間がない」「冬になると寒いし、転びそうだからためらってしまう」と日ごろの運動に及び腰の方多いですね。手軽に体を動かすノルディック・ウォーキングで簡単に体調管理できます。さらに日常の動き、歩き方に少し工夫を加えて軽運動に変えてしまいましょう。11月と来年1月の2回、「ノルディック・ウォーキング」「冬場の健康づくり教室」を開きます。ぜひご参加ください（詳しくは今月広報誌の差し込みチラシをご覧ください）。

歩くことに代表される有酸素運動は、体内エネルギーを消費して心肺機能を高め、疲れにくい体をつくります。

とはいうものの、寒さと積雪、そして路面が滑りやすい冬季間は、どうしても運動量が低下しがち。そこで両手にポールを持ちながら歩く「ノルディック・ウォーキング」をご紹介します。

両手にポールを持つことで、転倒予防、関節への負担を軽減しながら効果的な有酸素運動ができます。

ポールを利用するノルディック・ウォーキング以外でも、買い物、通勤、ごみ出し、掃除など、日常行っている動作をふだんよりちょっと素早く動かすと「有酸素運動」、ちょっと力を込めてゆっくり行くと「筋

トレ」になります。

毎日の歯磨き、お風呂、テレビタイムなどを利用して、意識して体をちよっと大きく伸ばす「ストレッチ」

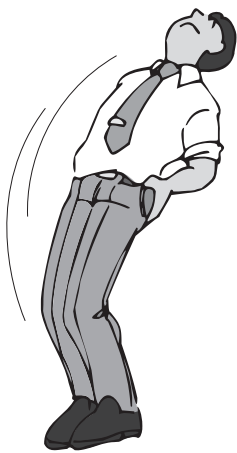
なども心がけてみましょう。

どれも思い立ったからすぐに始めることができます。

「ながら運動」です。でも長年の生活習慣を変えるのはなかなか難しいもの。そこで5つのコツをご紹介します。

ながら運動 5つのコツ

その①「姿勢をよくする」



まず「座る、立つ、歩く」という日常生活で姿勢をよみましょう。お腹をへこませ、背筋を伸ばす姿勢を保つだけでも、お腹、背中、おしり、首筋の引き締め運動になります。しっかりと姿勢を保つことで消費エネルギーも増えます。

その②「やがんで立ち上がる」

スクワットは下半身の筋肉を鍛える理想的な運動です。昔は布団を敷く時など、スクワットに通じる動作を自然に行っていました。腰をかがめて床の物を拾うとき、片付けるとき、意識してしゃがみ、立ち上がる

ことがコツです。

その③「やりやすい日常ながら運動からスタート」

掃除が日課ならば、掃除機で一步踏み出して筋トレ、窓拭き肩回し運動、バスに乗ることが多ければ、乗車時にかかとの上げ下げなど、日常生活の中で無理なく取り入れることができる運動から始めるのが大事です。

その④「慣れたら種類を増やす」

運動に慣れてきたら徐々に種類を増やしてみましょう。バリエーションが増えれば、飽きずにやる気がわいてきます。

その⑤「疲れるまでがんばらない」

一度に集中して行わないようにすると疲れにくく、疲れても軽い疲れならばすぐに回復できます。一日の中で一気に集中して行うのではなく、何度にも分けて気長に行うことを心がければ、総運動量は驚くほど多くなります。