

保健師だより



～ウイルスを寄せ付けないために～ ウォーキングで免疫力を高めよう



外出の自粛に伴い、運動する時間が減っていませんか。運動は、免疫力を高めるだけでなく、気持ちもリフレッシュでき、適度な疲労感で良質な睡眠につながります。さらに、週2回以上・30分以上運動する人は、心臓の病気や高血圧などが予防でき、死亡率も低くなるとも言われています。

そこで今回は、手軽に始められるウォーキングのやり方をご紹介します。適度な運動で心と体をリフレッシュさせ、免疫力を高めましょう。

注意

新型コロナウイルス感染拡大防止のために

- 運動時はなるべくマスクを着用しましょう
- すいた時間・場所を選び、人との距離は2m以上開けましょう
- 帰宅したら必ず手を洗いましょう

熱中症予防のために

マスクをしていると、のどの渇きに気が付きにくくなり、気付かないうちに熱中症になる危険性があります。運動前に水分補給を行いましょう。また、帽子や日傘を利用し、朝や夕方の涼しい時間帯に運動しましょう。

目標とする歩数

万歩計で普段どのくらい歩いているかを測定し、測定数値から1,000歩増やすこと(+10分間の歩行)を目標にしましょう。

理想的なウォーキングフォーム

上半身をまっすぐに保ち、横から見たときに耳・肩・腰・骨盤が一直線になるのが理想のフォームです。足を開いた際にも、身体の中心の軸がぶれないよう気をつけましょう。「上から吊るされている」ようなイメージで、1cmほど身長を高く見せる意識を持つと“いい姿勢”が保たれます。

また、姿勢が良くなれば、着地の際にかかとから地面を踏む形となり、目線も自然と上がってきます。目線は15メートル先に置きます。

①視線は前
あごをひいて

②胸を張って

③ひざは
曲げすぎない

④かかとから
着地する

⑤肩の力を
ぬいて

⑥腕は前後に
大きくふる

⑦背筋をピンと
伸ばす

⑧お尻の筋肉を
引き締める

⑨歩幅は広く

夜間は明るい服装で、
必ず反射板をつけて行いましょう。

歩く時の ポイント

- 腕をよく振り、肩を動かしましょう
- 大腿で歩き、おしりの筋肉を動かしましょう
- 息が少し弾む程度に早く歩きましょう

継続のコツ

- 歩いた距離や歩数を記録しましょう
- 別の目的や楽しみを持ちましょう (例)地域の歴史を学び散策する
- 外出時、帰宅時に組み込みましょう (例)一駅手前で降りて歩くなど
- 目的地に公園を組み込んで、休憩やストレッチを行いましょう
- コースを変えて変化を楽しみましょう
- 無理せず自分のペースを守りましょう

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6682
毎週月～金曜 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係☎72-6666