

特集

Special Topics

＼楽しい！ うれしい！ 美しい！／

はじめてみよう！ ウォーキング

カラダにやさしい正しいフォームで歩こう

正しいフォームで歩くことで、からだへの負担も少なくなります。写真とチェックポイントを参考に、ウォーキングフォームに気をつけてみましょう。

背筋は伸ばそう

背筋を伸ばして、頭から尾骨が「S字」になるのが理想。

歩幅は広めに

歩幅は普通に歩くよりも広めにする。

足指で地面を蹴るイメージ

蹴り出す足は、足の指で地面をつかんで蹴るイメージで。

あごは引く

あごは引いて、視線は遠くへ。

腕はしっかり振る

肩甲骨を動かすイメージで、腕を後ろにしっかり振る。

つま先とひざの向きを同じ方向に

いわゆるガニ股にならないように、つま先はひざと同じ方向を向くように。

着地はかかとから

着地は、かかとからが基本。(場合によってはこの限りではありません)

協力：ピラティスインストラクター 和田佳子さん
撮影協力：多摩六都科学館

ウォーキングにはいいことがたくさん！

■ ストレス解消

血液の循環により、脳に刺激を与え、自律神経のバランスが整います。

■ 脳の老化防止

足裏を刺激することで脳が働き、脳細胞が活性化され、老化の防止に。

■ 生活習慣病予防

血行が良くなり、善玉コレステロールが増え、血中脂質・血糖値などの改善に効果があります。

■ 肩こりの解消

緊張した筋肉のコリや血管の緊張をゆるめ、肩こりの予防にも効果的です。

■ 骨粗しょう症の予防

骨を作る細胞を刺激し、骨を丈夫にします。

■ 心肺機能の向上

一定のリズムによる呼吸で、心臓や肺などの循環器系と呼吸器系の組織が活発に働くようになります。

■ 足腰を鍛える

筋肉をつけることで、下半身が強化され腰痛予防と膝の痛みにも効果的です。

■ 肥満防止

有酸素運動により、効率よく体脂肪を燃焼させます

適度な疲労は、
快眠効果も！



「美しくウォーキング事業」監修：石井文由氏 インタビュー

明治薬科大学セルフメディケーション学研究室（寄付講座）教授

ウォーキングは自分のペースでできる素晴らしい運動です

自ら被験者となって、ウォーキングの健康効果を実証

今から5～6年前、「健康寿命を延ばす」という国の方針が示され、健康になるために重要なことは何かと考えたとき、皆さんもよくご存知の「運動」というものに行き当たりました。

一言に「運動」と言ってもいろいろありますが、敷居が低く誰でも始められるものでないと意味がないと考えて、歩くという基本的な動作の延長である「ウォーキング」をもっと掘り下げようと思ったんです。それから、私自身もウォーキングを行い、自らが被験者となることでウォーキングにより得られる健康効果やデータを集めていって、こんなに素晴らしい運動は他にはなく大切だと感じ始めました。また「セルフメディケーション」という考え方も合わせていき、私のためのウォーキングに関する理論が出来上っていききました。それを、「美しくウォーキング事業」でご紹介したいと思っています。



石井文由氏

自分に合ったフォームで行う

私は、正しいウォーキングフォームを紹介はしますが、全員が絶対このフォームにしなければならぬ、というわけ

ではなく、最初は人それぞれに合ったフォームでできればいいのです。これが「美しくウォーキング」の大きな特徴です。無理をせず、自分に合ったフォームやペースで行うこと。「美しくウォーキング事業」を実際に行っているときに、違和感などを感じたらそれを相談してもらえれば、可能な範囲でアドバイスします。また疲れたら休めばいいし、筋肉痛が出たらやらなくてもいいです。むしろ、筋肉痛はご褒美だと思ってください(笑)。また「美しくウォーキング事業」では、希望者(※初回からの参加者のみ)に、初回・3か月後・6か月後と筋肉量や骨密度などの測定会を予定しています。実際の数値で改善が見られると、それがまたモチベーションにもつながります。また、質問事項などは用紙に記入いただいて、次回開催時にできるだけ回答する予定です。

人間の免疫力をウォーキングで高める

ウォーキングを続けていくと、健康診断などで指摘された数値がどんどん良くなっていくと思います。ちょっとした健康上の問題なら、ウォーキングで改善できるのです。薬を飲めば、一時的な改善効果があるかもしれませんが、飲むのを止めるとまた戻ってしまいます。ウォーキングをはじめとした自分に合った運動なら、根本から改善することができるのです。それが、セルフメディケーションの考えであり、私がウォーキングを推進理由なのです。もちろん、はっきりとお医者さんから異常を指摘されているような状態では、

お医者さんの指示に従って薬を使わなければならないかもしれませんが、何でもすぐに薬を使うというのは、私は少し違うかなと思っています。人間が本来持っている免疫力ってすごいものであって、それを運動で手助けして、高めていくのが理想ですよね。そのきっかけのひとつとして、「美しくウォーキング事業」に参加してもらえればと思います。

ウォーキングを続けるコツ

- 自分のペースで無理をしない
- 数値などで効果が目に見えるとモチベーションアップ！
- 仲間を作って一緒に歩く

※ウォーキングを行う際は、準備体操を行い、こまめな水分補給をして、異常を感じたらすぐに中止してください。

おすすめ市内ウォーキングスポット

けやき通り



清瀬駅北口から伸びる市のシンボルロードです。24基の彫刻が並ぶ「ケヤキロードギャラリー」は、歩きながら質の高い文化に触れられ、ウォーキングを楽しめます。

松山緑地保全地域



松山地域市民センターからすぐにある松山緑地保全地域。奥にはヒマラヤスギの大きな木もあります。

新小金井街道



市の南を走る新小金井街道。歩道が広く整備されているので、ウォーキングがしやすいです。

「美しくウォーキング事業」参加者募集

平成26年から行っている「美しくウォーキング事業」は、ひざや腰などに負担のかからない美しく・正しい歩き方を学び、身に付けることで健康づくりにつなげる事業です。ウォーキングや健康について石井氏へ質問もできるので、不明点を解決してウォーキングに取り組みます。日々の健康づくりを「美しくウォーキング事業」をきっかけに始めませんか。



左写真は昨年のウォーキング事業の様子、右写真は予定コースとなる柳瀬川回廊の一部。緑豊かな道を歩きます。

定員 各回先着50人程度
実施日 5月9日から11月21日までの火曜日（8月は休止。雨天の場合は中止）
集合 下宿地域市民センター（午前10時集合）
解散 解散は明治薬科大学
コース 下宿地域市民センター～柳瀬川回廊～明治薬科大学（約3km）
持ち物 歩きやすい服装・帽子・タオル・飲み物・必要最低限のお金（昼食費500円程度・帰りの交通費など）・雨が降りそうな日は折りたたみ傘・筆記用具
※解散後、希望者は明治薬科大学の学生食堂が利用できます。また、同大学内の薬草園の散策もできます（9月5日と12日は学生食堂はお休み）。
申込み・問合せ 各地域市民センターに設置してある申込書に必要事項を記入し、下宿地域市民センター ☎042・493・4033へ

社会福祉法人 上宮会

清瀬リハビリテーション病院

診療科目 内科、呼吸器科、消化器科、小児科、リハビリテーション科、歯科(総合リハビリテーション施設)

病床数 168床

診療受付時間

診療科目	時間
内科・小児科	曜日 月～金 時間 9:00～11:30 13:00～16:30 休診 土日祝
歯科	曜日 火水木土 時間 9:00～11:40 13:00～16:30

☎042-493-6111 〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-33 http://www.kiyose-reha.jp

社会福祉法人 上宮会

特別養護老人ホーム(指定介護老人福祉施設) 上宮園

特 養	定員 100床
ショートステイ	定員 8床(他空床利用10床)
デイサービス	1日 25名
居宅介護支援事業所	

特養 ショートステイ デイサービス 居宅介護支援事業所
☎042-493-6118 ☎042-494-1990 ☎042-491-3200

〒204-0023 東京都清瀬市竹丘3-3-31 http://www.jyogu.com/jyoguen/

広告欄

「新築そっくりさん」でリフォームお悩み解決

例えばこんなお悩み

- いくらかかるの？
- 雨漏りが止まらない
- 二世帯住宅にできるの？
- 大地震でも大丈夫？
- 住みながら工事できる？
- 質実・耐震は11万棟の実績。安心の証明です
- 大さき今のままでOK？
- などなど建築士がわかりやすくお答えします。

お気軽にお電話下さい。

ただ今リフォーム成功のヒントが満載の5点無料プレゼント中

- 1 リフォームガイドブック
- 2 新築そっくりさんDVD
- 3 地震対策(耐震補強術)実例集(2冊迄)
- 4 実例集(2冊迄)
- 5 アイデア集(2冊迄)

※数量がなくなり次第終了となります

資料請求ご相談のお問合せ ☎0120-813750

新築そっくりさん 東京 後援