

おのころ健康だより

『健康のためのウォーキングで痛み?!』

多くの方が身体の事で悩みを持っておられます。皆さん似た悩みを持っておられますので、ここで取り上げさせて頂きます。

今回はタイトルの通りです。ウォーキングの最後の方で腰痛などを感じる方が結構いらっしやいます。簡単な対処法は『痛み

が出る前にウォーキングを終える』が考えられます。でも、面白くないし、根本的な解決にならないですね。そこで、もう少し踏み込んで解決しましょう。

本来備わった身体の機能を使いきらなくとも生活できる時代なのでほとんどの人の身体が固くなっていきます。なので、**歩くこと**と**どでさらに身体が固まって痛み**につながっています。

本当は歩くことで身体がほぐれて脚力や体力が鍛えられればウォーキングの目的が達成されるのですが、そう上手くいかない方が増えています。そこで、歩く前に準備運動を推奨します。特に、これから寒くなるはずなので、家の中で健康増進ができれば

ば良いですよ。

では、ウォーキング前の準備運動を紹介していきます。

① 腕をリラックスさせる

肩甲骨を動かすように腕を振ってみましょう。手が前に振られたときは肩甲骨が前に振られ、後ろに振られたときは肩甲骨が背骨に近づくようにしましょう。

(肩に無理が掛からないように)



② 股関節周りを柔らかくする

椅子に腰かけて膝を開いたり閉じたり・膝を伸ばしてかかとを軸につま先を内や外に転がす。



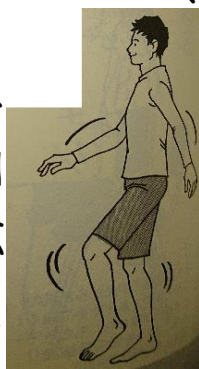
③ 体幹・背骨を柔らかくする

背筋を軽くのばして椅子に座って、歩くようなリズムで動きで左右のお尻に交互にかけてみましょう。



④ その場歩きをして前の3つを統合

なるべく左右の足を近づけ、腕や足の重さを感じるようにリラックスしてその場で歩いてみましょう。手や脚だけでなく、胴体がねじれる動きを止めないように行ってください。



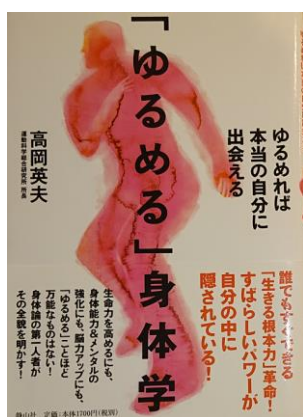
(足を近づけるのは下半身に余計な力が入らないようにです。バランスを崩さないように気を付けて行ってください。)

スポーツの世界では昔よりも長い期間、第一線で活躍する選手が多くなつたと感じませんか？ 上手く身体を開発することで歳を重ねても、若い時よりも上手く身体を使うことは可能です。特に、伝統芸能や武道の世界では昔からよく見られたことだと思います。

亡くなるまで普通に動けるだけの身体能力は持つておきたいですね。

※私は今43歳ですが、この間、久しぶりに和式便器を使ってみて、身体の硬さに驚きました。それから立ちしゃがみの屈伸運動を時々やっています。本当に使われない機能は衰えますねえ。

参考文献



今月のモコさん

と

考えさせられた内容

(YouTube で検索して見て下さい)

