

閉じこもり予防のために ウォーキングを楽しもう

新型コロナウイルス感染症予防のために、長い期間、家で過ごされているかたも多いと思います。歩くことは、全身の血流を良くし心肺機能の向上や脳への刺激にもなり認知症予防にも効果があり、気軽に取り入れやすい運動です。

こんな時だからこそ、青空のもと、効果的に楽しくウォーキングを生活に取り入れましょう。

正しいフォームで歩く

正しいフォームで歩くことで運動効果がアップします。ウォーキングの時間が取れないかたも、普段の買い物のスーパーの中で、通勤の車に乗り込むまでの数歩だけでも、正しい姿勢を意識するだけで立派な運動になります。



できれば毎日続ける。できないときは週3回を目標に

週1回、長く歩くより、毎日少しの運動のほうが効果的です。膝や腰の痛みがあるときは無理せず、自分の体力に合わせて行いましょう。

筋力体操をプラスしましょう

筋力アップの体操をプラスすることで、運動効果が高まります。わざわざ行う体操ではなく洗面所や、台所などで好きな時間に少しずつ取り入れましょう。

椅子から立ち上がる運動



椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくりと腰を下ろす運動。ゆっくり動作することがポイントです。

10回1セット

膝を伸ばす運動



片足ずつゆっくり上げて膝を伸ばした後、足首を手前に引きつけると、足の裏側がしっかり伸ばされます。

10回1セット

片足を上げる運動



背筋を伸ばして両手で体を支え、片足を後ろにまっすぐ上げます。上げすぎないように注意。

10回1セット

1日の目標は歩数だけを重視しない

健康を意識して歩数計をつけているかたも多いと思います。最近は、アプリやマイレージなどのポイント加算もあり、歩数にこだわるかたも多く見かけます。

歩数を目標にするのは、とても効果的ですが、そればかりを意識して無理をしてしまうかたも少なくありません。ぜひ、ご自身にあった歩数、距離、時間を見つけ、楽しく歩きましょう。