

ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.120



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

ウォーキングを 始めよう



寒い冬もピークを超え、少しずつ春の気配を迎えています。気温も緩んできてポカポカ暖かいこの季節にオススメなのがウォーキングです。ウォーキングは場所や時間帯を自分で選べ、特別な用具も必要ありません。運動のできる服装と、運動靴があれば誰でも気軽に、いつでも始めることができます。皆さんもぜひ、楽しく自分のペースで歩いてみましょう！

ウォーキングの健康効果

ウォーキングの主な効果

① 筋力の低下を防ぐ

ウォーキングは、体力の消費や負担が少ないなかで、筋力をつけることができます。特に、大きな筋肉の集まる下半身を動かすので、足腰の弱まりを気にする高齢者にピッタリです。

また、ランニングほど多くの体力を必要としません。衰えを感じ始めても続けやすく、気軽にできる運動の一つです。

② 血流が良くなる

ウォーキングを行うと、下半身にたまりやすかった血液が心臓へ活発に送られるようになります。血液循環がよくなると、全身に血液を行き渡らせることになり、その血液が脳細胞へ到達します。また、全身に血液を運ぶ心臓の筋肉が発達していきます。

③ 脳の活性化を助ける

血液循環の機能を良くすることで脳へ十分な酸素が送られるようになります。脳細胞の血液の流れが良くなると、脳を刺激し、活性化を助けます。

脳が活性化してくると、老化を防ぐのはもちろん、ストレスの解消にも役立ち、自律神経もリラックスした状態が維持できます。

ウォーキングを継続的に行うことで、バランスの良い生活を送れるようになります。

効果的なウォーキングの目安

- 毎日行っても、1日おきでも効果はほとんど変わりません。無理せず安全に続けていきましょう。
- 歩く速度は、少し呼吸が弾み、軽く汗ばむくらいが効果的です。
- 身体の慣れに合わせて徐々に回数、ペースを上げていきましょう。
- 1日10分以上は歩くようにしましょう。
- 気分が悪いなどの症状がある時は、無理せず運動を中止しましょう。



ウォーキングを正しく行うコツ

【歩く時間帯】

自身の日常生活の中で最も無理のない時間帯で行いましょう。ただし、空腹時や食事直後は避けたほうがいいでしょう。

【服装】

運動のしやすい服装であることが基本ですが、気温の変化によってあわせていきましょう。

暑いときは、汗を発散させるような通気性のよい服装がいいでしょう。また日差しが強いときは、熱中症の予防のために必ず帽子をかぶりましょう。寒いときには保湿性の高い服装と、手、耳に対する保温も心がけてください。手袋、耳あてなども準備するほうがいいでしょう。下着や靴下は、スポーツ用などの吸収性のよいものがオススメです。

【荷物】

できれば手には何も持たずに、持ち物はウエストポーチかリュックサックに入れ、手は常に使える状態にしておきましょう。



【シューズ】

靴紐をほどかずにそのまま靴を履いていませんか？靴の履き方にも注意が必要です。



ウォーキングでは踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履きます。靴紐はシューズを履く時には、ゆるめるようにし、シューズの中で足の指が動かせる程度ゆとりをつくりましょう。



シューズを履いたら、踵で軽く地面を叩くようにして踵をシューズのヒールカウンタ部分にきちんと収めます。



そのままゆっくりと体重をつま先へと移動し、ウォーキングのキックの体制で足の甲から足首までを靴紐でしっかり固定します。

骨密度測定機器導入のお知らせ

骨粗鬆症とは骨の中のカルシウムなどのミネラルが少なくなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗鬆症の診断には、骨密度測定が有用ですが、骨の状態を知り、必要であれば早期から適切な治療を開始することが大切です。本院では、2017年秋から骨折の起こりやすい腰椎・股関節の骨密度を直接測定することが可能な新しい装置を導入し検査を行っています。健康寿命を延ばすため、骨粗鬆症の予防・治療のため、骨密度検査を受ける事をお勧めします。



スタッフの趣味紹介

当院に勤務している放射線技師の岡本先生は趣味で写真を撮影しています。自身のカメラで全国各地の風景を撮っています。診察室前の廊下の壁に写真を展示しています。ぜひご覧ください。



放射線技師 岡本先生



白色の水仙



木目込み人形

健康教室

2月16日金曜日に「肩の痛み」と題して第194回健康教室が開催されました。

肩関節の構造、痛みが出る肩の疾患、肩のリハビリ、日常生活での注意点についてお話ししました。また、当院のお向かいにあります「あけぼの薬局」の薬剤師狩野先生に湿布の種類や注意点についてご講演いただきました。久光製薬の石川さんには正しい湿布の貼り方について、見本を示しながらわかりやすく説明して頂きました。たくさんのご参加ありがとうございました。



「あけぼの薬局」薬剤師 狩野先生



膝の湿布の貼り方を説明する
久光製薬の石川さん



クッションを使用した腰の
湿布の貼り方



大変勉強になりました

次回の健康教室のお知らせ

4月20日金曜日 13時30分～15時に開催します。

テーマは「笑い与健康～笑うあなたが福を呼ぶ～」です。アマチュア落語家の大川亭さくらさんに落語とお話しをして頂きます。たくさんのご参加お待ちしております。

大川亭さくらさんのプロフィール

本名“竹之内由加”の大川亭さくらさんの本業はフリーアナウンサー・司会者で2009年春から上方落語専門の寄席小屋「天満天神繁昌亭」の落語家入門講座に通い、プロの噺家に落語を習っておられます。2014年9月、第15回新人お笑い尼崎大賞・落語の部において、奨励賞（尼崎市長賞）を受賞されました。

モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

