

シニアと呼ばれる年齢となり、肥満や腰の痛みなどの悩みを抱えている方も多いのではないのでしょうか。脚を十分に上げられず、つまずきやすくなっているいませんか。

背筋を伸ばし、普段より歩幅を広げて少し速足で歩いてみましょう。これは誰にでもできる健康法で、それだけで肥満などの改善に役立ちます。

腰の周辺には「腸腰筋」という筋肉があります。背中と腰、太ももの骨をつなぎ、脚

を上げたり、背骨を左右から

支えて体幹を安定させたりする働きを担っています。運動不足が続くと、これらの筋肉が萎縮して衰えている可能性があるため、注意が必要です。

歩幅を広げると上半身は不安定になりますが、それを支えるため、腸腰筋や脚、尻、腹などの筋肉が動いて自然と鍛えられるのです。姿勢も良くなり、腰痛などの改善も期待できます。筋肉を動かせば、消費するカロリーも増えるので、筋力の維持や強化に効果を発揮し、肥満の解消にもつながるのです。

ウォーキングの適正な歩幅は、身長45〜50%程度とされていますが、それよりも10%ほど広い歩幅を目安にして

技あり！

ほねつぎの

健康術

歩幅を広げて速足で

ください。

体の柔らかさや体力は個人差があるので、歩幅や歩く速度は無理をしない範囲で少しずつ上げていきましょう。通勤や買い物ときなどに取り入れてみてはいかがでしょうか。

(山田俊志)



次回27日掲載予定