

柔道整復師 から学ぶ



コツコツ健康術

②⑥

元気の源、心肺機能は歩いて高める

循環器である心臓と呼吸器である肺の機能が高い人は、抵抗力・治癒力が高く元気がありません。この心肺機能の強化に効果的なのがウォーキングです。

よく「足は第二の心臓」と言われますが、その理由をご存じですか。酸素や栄養を体中に運ぶ血液は、心臓から全身に送り出され、二酸化炭素や老廃物などを回収して心臓へ戻ります。

ウォーキングは週に三、四日、

二十分程度を目安に自分の体力に合わせて無理なく行いましょう。心肺機能の強化、足腰の筋

力のトレーニングになります。

これに、ふくらはぎの筋肉を鍛える運動を加えるとより効果的です。つま先立ちをした状態でかかとをゆっくり上げ下げしてみてください。様子を見ながらこの運動を一日十回くらい行います。無理せず根気よく続けていきましょう。

歩くと太もも、ふくらはぎの筋

肉が収縮したり伸ばされたりし

ますが、それがポンプの作用を

して、全身の血液を心臓に送り

返す働きを増進させます。歩行

によって循環機能をより高めら

れるのです。

また歩くことで、筋肉の柔軟

性や筋力がアップし、骨に刺激

が加わるために骨量の増加も期

待できます。



今月は
山梨県・小林肇
の担当でした