



ぽかぽかと春の日差しを感じられる季節になってきました。

冬の間に鈍ってしまった身体を、春の陽気のもと動かし始めるには良い季節です。この春、当院では新しいタイプのセルフウォーキング、『いそファミトラベル』の企画を始めました。興味のある方はスタッフまでお気軽にお申し出下さい。

★『いそファミトラベル』ってなに？

『いそファミトラベル』は楽しみながら生活習慣病の予防改善を目的に作られました。

生活習慣病とは、食習慣、運動、休養、喫煙などの生活習慣がその発症や進行に関係している病気のことをいいます。

現在、生活習慣病は死因の約6割を占めており、その対応が早急に求められています。そこで、『いそファミトラベル』は、

『みんなで目指そう！健康体型！一人はみんなの旅に！みんなは一人の旅に??』

を合い言葉に、1ヶ月間万歩計をつけて、みなさん一人一人が自分のペースで好きな時間に歩いていただく新しいタイプのセルフウォーキングです。

“トラベル”の名前通り、みなさんの歩数を合計するとどこまで行くことが出来るかを毎月旅行形式で発表していきます。

また、個人ごとの歩数や生活習慣達成度のランキング、個人で決めた目標地点までの到達度の表示もありますので、楽しみながら歩くことが出来ます。

* 万歩計の貸し出しも行っていきますので（数に限りはありますが・・・）

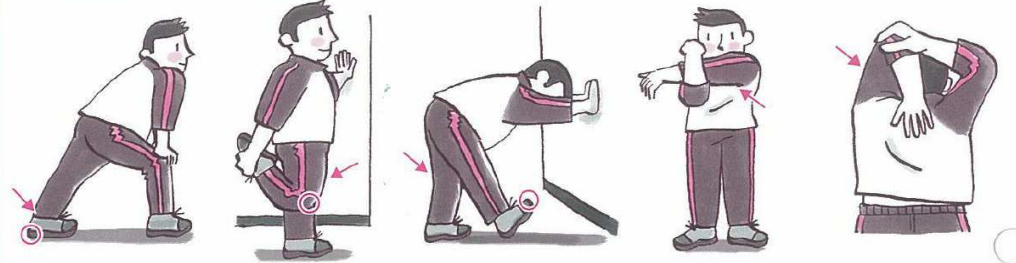
万歩計が無い方もお気軽にご参加いただけます。

★ウォーキングの効果

いろいろな研究から生活習慣を改善することは、病気の予防・改善に効果があることがはっきりと分かってきました。例えば、今回メインになっている『歩く』ということですが、**糖尿病になる危険度を下げてくれる、コレステロール値が改善する**、などが分かっています。さらに、食事など他の生活習慣も見直すことによって、その効果はさらに大きなものになっていきます。

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう！

- ①ふくらはぎ
- ②太もも表側
- ③太もも裏側
- ④肩
- ⑤二の腕



- かかとを地面につけたまま伸ばします。
- バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。
- つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。
- ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。
- 二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

ウォーキングフォームのポイント

- ①頭は揺らさずしっかりと!**
からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。
- ②目線はまっすぐ**
美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。
- ③呼吸は自分のリズムで**
呼吸は無理せず、意識せず、自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。
- ④肩は力を抜いてリラックス**
肩の力を抜けば、腕の振りもスムーズに、歩きは軽快になります。
- ⑤ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう!**
ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広くなります。
- ⑥腰の回転で歩幅を広げて**
腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。
- ⑦膝を伸ばしてかかとから着地**
膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。
- ⑧しっかりと大地をキック**
かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック!これが大事です。

ウォーキングシューズの選び方

- 指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。
- 指先が余裕をもって動かせる
- かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか
- かかとの部分がしっかりと包み込まれている
- かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある
- パットが土踏まずにフィットしている