

春のウォーキング アドバイス!!!

日常生活に取り入れやすい運動のひとつであるウォーキング。楽しく続けるためのコツと、季節ごとに注意したいポイントをご紹介します。

暖かな陽気が続く春は、気持ちよくウォーキングできる季節です。足だけで歩くのではなく、腕をしっかり振り、体全体を使って歩くことで、エネルギーを効果的に消費することができます。しかし、**季節の変わり目は体調を崩しやすい時期**。朝晩は冷え込むこともあるので、**体温調節ができる服を用意し、準備運動と運動後のケアもしっかり行いましょう。**

ウォーキング チェックボックス

☑️ サングラスで紫外線カット

紫外線量が増える春先は、紫外線カットのサングラスをかけるのがおすすめ。紫外線防止効果が示されているサングラスを選び、目をしっかりと保護しましょう。直射日光に加え、道路からの照り返しやほこり、さらに花粉による刺激も防ぐことができます。



☑️ 朝ウォークで1日のリズムをつくる

朝歩いて朝日を浴びることで、セロトニンというホルモンを活性化させることができます。セロトニンは体内時計をリセットする働きがあるため、体を活動モードへと切り替える効果があります。生活リズムを整えて、健康な1日をスタートさせましょう。



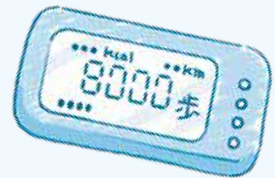
☑️ 気温差を考慮した服装を

日中は暖かい春も朝晩になると冷え込むので、服装選びには注意が必要です。トップスは汗をかいても体が冷えないよう、吸汗速乾性のよいものを選びましょう。また、パーカーやウィンドブレーカーなどの薄手のアウターを羽織ることで、温度調節がしやすくなります。



☑️ 歩数計を付けて目安を計ろう

健康維持のためのウォーキングの目標は、1日8,000歩とされています。運動不足の方は、日常的に歩数計を持ち、8,000歩に到達するよう心がけてみましょう。消費カロリーの表示やゲーム機能があるものも多いので、自分に合った歩数計で楽しく歩きましょう。



ウォーキング後はクールダウンを

足首ストレッチ

やり方

- ①椅子や床に座って、右足を左の太ももの上に乗せる。
- ②左手の指と右足の指をしっかり組む。
- ③足首を大きく、ゆっくりと5回まわす。反対も同様に繰り返す。



POINT

足先は血流が悪くなりやすい場所。揉みほぐすイメージでストレッチをしましょう。