

巷では様々な健康法が紹介されていますが、「大変そうだ」とか「時間がない」とかいろんな理由をつけて敬遠されていませんか？ 実は、手軽にできる健康法は、いくらでもあります。今回は、**手軽にできる健康法の代表格『ウォーキング』の効果を**考えてみよう！

★ウォーキングの効果

① 心肺機能の向上！

心拍数が増大し必然的に体内に酸素を取込む能力が増加し、心臓や肺の機能を高めることができます。日常生活でも息切れしたり、バテたりしにくくなります。

② 骨の強化！

骨に刺激を与えることになり、結果骨を強化する働きがあります。骨はカルシウム摂取だけでなく刺激を与えることで強化されます。歩くことによって重力という付加が掛ると同時に、骨にカルシウムが吸収されて丈夫になります。

③ 血行の向上！

血管が刺激されて血行が良くなり身体中に血液の流れも良くなって、毛細血管も発達します。

④ 筋力の低下を防止！

筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐ！

⑤ 持久力の向上！

持久力が高まり、疲れにくい身体をつくる！

⑥ 脳の活性化！

脳に酸素を取込み、脳の働きを活発にする！

⑦ ダイエット効果！

脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させる事ができダイエット効果をもたらす。特にウォーキングのように比較的軽い負荷で長時間続けられる運動は、主に脂肪をエネルギーとして使用してくれます。

⑧ 生活習慣病の予防！

肥満や運動不足が、原因となる生活習慣病の予防となり、運動を継続すると血液の循環が良くなり、HDL(善玉)コレステロールが増え、動脈硬化等が予防されます。

⑨ 「笑い」も立派な健康法の1つ！

「笑い過ぎてほっぺやおなかが痛い」という経験はありますよね。笑う時には、胸・おなか、腰・背中等多くの部分の筋肉を使います。

これは筋肉トレーニングにもなり、運動量は、早歩き程ではないですが、運動不足の現代人や、高齢の方には効果があります。笑い過ぎて涙が出る方も多いのでは？ 涙は副交感神経の作用で出ると言われ、笑いには自律神経を活性化し、更に副交感神経の働きを助ける効果があります。大笑いした後、ゆったりとしたリラックスした気分になるのは、この副交感神経のおかげです。更に、がん細胞やウイルス等の病気の元となるものを、攻撃するナチュラルキラー(NK)細胞は、笑いによって活性化され免疫力が高まるという研究報告もあります。

② 目線

胸を張るイメージで10m位先を見る！

③ 腕振り

腕は前へ振るのではなく、後ろへ引くイメージで振る！

⑤ 着地

踵から着地して、つま先へ体重移動！つま先で地面を蹴る！この動きが下半身を細くする！



① 姿勢

背筋を伸ばした姿勢おへその下に丹田に力を入れて、骨盤が入った姿勢を維持！

④ 歩幅

歩幅は普段歩く時よりも大腿を意識！大腿過ぎると、逆にふくらはぎが太くなるので、要注意！



やせて、冴えて、強い体に！
早く歩く人は、
体も心も
超健康!

体調は良い時も、悪い時もありますから、無理せずマイペースで取り組んでください。直ぐに結果を求めがちですが、一朝一夕で効果が表れる健康法はありません。一番難しいことかもしれませんが、『継続は力なり！』です。