

「冬ウォーキングのすゝめ」



冬こそウォーキングがオススメ！

冬到来！ ということで肌寒い季節になりましたね！

寒くて家に閉じこもりがちなの人も多いかもしれませんが、きちんと体を動かして、冬を乗り切りましょう！

強い負荷での運動は心臓や血管へ急激な負担かけるため、少しずつ体を温めながら運動ができるウォーキングがオススメです！



ウォーキングによる効果とは？

①寒い時期は基礎代謝が上りやすいため、普通のウォーキングよりも

エネルギー消費量が増えやすい

②運動により血行を改善され、冷えやすい体質を改善させる



ウォーキング時の注意点

服装 (防寒)	<ul style="list-style-type: none"> ●基本は防寒性のきちんとした服装が望ましいです (汗をかくため、下着は吸湿性のいいものにしましょう) ●<u>帽子</u>や<u>手袋</u>の使用も、寒さ対策として効果的です
水分補給	<ul style="list-style-type: none"> ●冬場は喉が渇きにくなりますが、運動をすれば汗をかきますので、こまめな水分補給を心がけましょう



ウォーキングの適切な負荷は？

群馬県で行われた研究では、健康寿命の延伸のために適切な負荷として、年間を通して、「平均1日8000歩・中強度の運動20分」が目安としています。

(8000歩→1時間10分程度のウォーキング、 中強度の運動→速歩きでOK)



ウォーキング前の準備体操

寒さで身体も硬くなっており、急な運動は心臓や血管にも負担をかけるため、準備体操がとても大切です。

①背伸び

全身を伸ばすように背伸びをします



②前屈

両足を肩幅に開き、体を前に倒します



③腰をひねる体操

上半身と下半身を逆方向へねじるように腰をひねります



④ふくらはぎのストレッチ

足を前後に開き、後ろ足の踵が浮かないようにしながら姿勢を保ちます



※ 体操は原則として痛みのない範囲で、無理なく行うようにしてください