

冬のウォーキングを

楽しく☆

皆さんはなぜ「ウォーキング」をしますか？

健康のため、いろんなところを訪ねたいから、ただ歩きたいからなど、歩く理由もスタイルもさまざまです。

ウォーキングに決まり事はありませんが、知っているともっと楽しくなること、もっともつと便利になることがいろいろあります。

今回は、寒い時期だからこそ得られるウォーキングの効果や防寒対策をご紹介します。

◆冬のウォーキング

○メリット

冬は日照時間が減少するため、体内時計が狂いがちといわれています。そこで、昼間（特に朝）に太陽光をしっかり浴びながら体を動かすと、疲労回復や眠りを誘う物質が作られやすくなるため、生活リズムの改善につながります。

また、冬の寒い時期は体温を維持するためにエネルギーをより多

く使うので、夏場の暑い時期よりも基礎代謝が高くなります。

さらに、寒い時期は周りの気温が低いので体の熱を発散しやすく、夏場に起こりやすい熱中症などにかかりにくいいため、夏と比べると冬の方がウォーキングを行いやすいといえます。

○注意点

寒い時期のウォーキングは、効果が期待できる反面、きちんと防寒対策やウォーミングアップを行わないと、体調を崩したり、思わぬケガを招くこともあります。特に寒い日は血管が縮んでいるので、血圧が高くなりがちです。ウォーキング前は普段以上に入念なウォーミングアップを行い、体を温めましょう。

ただし、極端に寒い日や体調が悪い時には、無理せずウォーキングを中止してください。また、ウォーキング後の汗はそのままにせず、着替えるか、すぐに汗を拭き取るようにしてください。

◆寒さを防ぐためのポイント

○時間帯と服装に気を付ける

昼間などの暖かい時間帯を選んでウォーキングを行いましょう。

歩きはじめは寒く感じても、歩いていると体温が上がっていきますので、体温調節がしやすい服装を選びましょう。厚手のものよりも、薄手のものを重ねるとよいでしょう。アンダーウェアは吸汗性や速乾性に優れた素材を選ぶことがポイントです。

外気に肌が触れるのをなるべく防ぐためにマフラーや帽子は必需品です。運動中は汗をかくのでタオルをマフラー代わりにしてもいいでしょう。手先が冷たくなると、体全体が寒く感じてしまうので手袋を着用するようにしましょう。のどの乾燥を防ぐために、鼻から息を吸って口から吐く呼吸法を意識しましょう。マスクの着用もおすすめです。



○カイロで効率的に体を温める

寒い日は体を温めるために、カイロを当ててウォーキングしてみるのがよいでしょう。ただし、カ

イロを直接肌に貼ったり、長時間の使用は避けましょう。衣服の上から貼ったり、タオルなどで包んだり、時々位置をずらすなどして低温やけどに十分注意してください。

◆歩く姿勢のポイント

①「30度」で前進！

つま先を30度ほど上向きにして、かかとから着地。こうすれば自然に無理なく1歩を踏み出せます。

②曲げすぎず、上げすぎず！

前方に体重移動。左右の膝は軽く触れ合うよう意識。膝を曲げすぎたり、太ももを上げすぎないように。

③ヘソで歩く！

背すじを伸ばし、足でなくヘソで前進するイメージで。腹筋が引き締まりウエストもスマートに。

皆さんしっかり準備をして、寒さに負けずにウォーキングを楽しみましょう。

問 本庁健康福祉課保健衛生係

☎ 43-2836（直通）

佐賀支所地域住民課保健センター

☎ 55-7373（直通）