

ウォーキングで健康づくり

まごひち瓦版

ライフスタイルに関する情報をもっと知りたい
貴方にお届けする地元企業発行のかわら版です

現代社会において健康維持は欠かせないものですが、皆様いかがなさっていますか？衛生管理の徹底したスポーツジムで日々身体を動かし、スリムな体型をキープされている方。人の集まる場所を避けて家での体操やストレッチを欠かさずされている方。暖かい昼間、車で移動していると、ウォーキングやランニング、サイクリングをしておられる方を大勢見かけます。一番多く見かけるのはウォーキング。特に凝ったスタイルではなく、普段着で歩いておられる方が多いようです。これからカラフルな花が咲き始める季節ですし、スマホさえ持って歩けば、写真撮影、歩数計機能はもとより、電子決済アプリでコンビニ支払も出来ます。今年ウォーキングデビューしようかな？なんて思います。とは言え、効果的なウォーキングを知っていることは大事ですよ。『そんなの当たり前!!』と笑われそうですが、もしかすると「へえ〜そんなの?」って事もあるかもしれません。お時間のある方は是非この先を読んでください。

シューズ

慣れた靴でも構わないと言え、健康維持のため長時間歩くのが目的であれば専用の靴を準備しましょう。靴の造りは使用目的によって全く異なり、ウォーキングシューズとランニングシューズではまったく別物です。ウォーキングシューズはランニングシューズに比べると重く、安定した歩みになるよう靴底が厚いのが特徴で踵もしっかりホールドしてくれ長時間歩いても疲れにくい造りになっています。長さも幅も足に合っていて、紐あるいはマジックでフィット感の調整が出来るものを選ぶのがポイントです。ローファーやスリッポンはホールドする構造になってないので疲れやすく長時間のウォーキングには適しません。また、足のサイズは朝と夜で変化します。自分がウォーキングをする時間帯に買いに行くのが良いそうです。シニア世代は転倒予防のため滑りにくい靴底のシューズがお勧めです。

ウェア

普段着でお散歩気分でも気軽に楽しめるのがウォーキングのいいところ。荷物は必要最小限にし、歩きやすいストレッチ素材で、脚にフィットするパンツだとしても歩き易いと思います。裾の広がったワイドパンツやスカートでは足さばきが悪くなるので出来るだけ避けるのがいいでしょう。冬や夏など、季節や気温に応じてウェアの機能性を上手く利用しましょう。いずれの季節の服装も、吸湿性・速乾性に優れた化繊、ポリエステル等のインナーがお勧めです。綿は吸湿性には優れていますが乾きが遅いためウォーキングには向きません。寒い時期のウェアは防寒性・防風性をチェックして選びましょう。長袖のインナー、パンツの下にはレギンスを着用するのも効果的です。さらに長袖のパーカーやウインドブレーカーといった上着と手袋や帽子などの防寒具を身に付けて体温調節が出来るようにするのが良いでしょう。



距離と時間

ウォーキングは付加が軽く継続しやすい為、ダイエット挫折者や初心者向き運動です。ダイエット効果を得られる距離は5〜10km/日。時間は20分以上(できれば30分〜1時間)

持ち物

さてウォーキングに必要な持ち物は？個人的に最低限持っていたいの家の鍵、スマホ、マスク、Bluetooth対応のイヤホンです。ウォーキングの入門本を読むと、「ポディバッグやウエストポーチのような手をあけられるバッグがいいです、準備するなら飲み物とタオルと財布」なんて書かれていて、バッグを買わせる宣伝が入るのねと、物を持ち歩くのが嫌いな筆者は失笑してしまいました。健康維持が目的の方であれば真夏の炎天下を歩かない限り1時間のウォーキングで飲み物や間食は不要だと思います。タオルはバッグに入れず首に巻けばすぐに使えて便利です。少額の小銭をポケットに入れておけば自販機で飲み物を買うのも可能です。スマホを愛用されている方なら音楽や自分の好きなストリーミングをイヤホンで聞きながら軽快に歩くことも出来ます。こんなことを思いつくのは筆者だけかもしれませんが、スマホケースに「COCAやSUGAを入れておいたり、紐付けしておけば電車やバスに乗って帰るなんていうお手軽散歩も可能です。