



ながとみ通信



春だ!外に出よう!! Vol.14 2013年4月1日発行 永富調剤薬局

ウォーキング 長続きのコツ

目標を決める

健康のためとはいえただ歩くだけでは、楽しみがなく長続きしません。体重を5kg減らす・9号の洋服を着る・足腰を鍛えて旅行する・30万歩を達成したら食事に行くなど、達成できそうな自分なりの小さな目標を立てたり、ごほうびを付けるなどの目標を立てると良いでしょう。

記録をつける

歩数計もずいぶん進歩して、歩幅を入力すると歩行距離が出るものや、消費カロリーが表示されるものも販売されています。歩数・距離・カロリー・体重などを記録することで、努力が数値化されて励みになり意欲が出ます。

楽しみをつくる

お気に入りのコースを見つけたり玄関先の草木を眺めたり、景色を肌で感じて歩くと心身共にリラックスしてリフレッシュできます。家族や気の合う友達など「仲間と一緒に」に取り組むことで無理せず続けられます。

しっかり歩くポイント



普段より少し早めに

腕を大きく振る

背筋を伸ばす

着地はかかとから

膝を伸ばす

大腿で歩く



意識して歩きましょう

歳を取ると筋肉が衰えてきます。ゆっくり歩いていると下肢の筋肉は半分程度しか使われません。普段より少し早めのスピードで、会話をしていて息が切れるぐらいを目安に、体のポイントを意識して歩きましょう。

体重60kgの人が30分歩いた場合の消費カロリー

・ブラブラ歩き(散歩).....約80kcal

・大またでサッサ歩き(速歩)・・・約120kcal

歩き方次第で消費カロリーは違ってきます。



ひざの痛み



「ウォーキングはしたいがひざが・・・」とひざの痛みを抱える方は多いようです。中年以降の膝の痛みで最も多いのは変形性膝関節症。老化によってクッションの役目をする軟骨がもろくなって減り、さらに筋肉の衰えによって軟骨に負担が増し痛みが強くなります。

①ひざへの負荷を減らす

体重が増えると膝にかかる負荷は増えるため、肥満の人ほど膝痛が起こりやすくなります。まず、体重を5kg減らしましょう。-5kgで痛みの程度が30~60%軽減されるといわれています。

②痛みの予防トレーニング

- ◆ 椅子に腰かけ、足を上げて膝が地面と平行になったら5秒間静止。
- ◆ ゆっくり膝を下して、3~5秒休む。
- ◆ 膝を伸ばすと痛みがある場合は膝を軽く曲げた状態で行う。
- ◆ 左右それぞれ10回、1日2回行う。

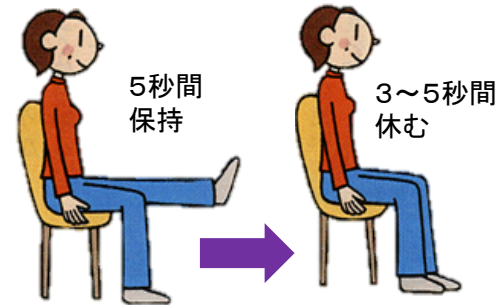
ひざへの負担

体重の

平地を歩く → 3倍

階段を降りる → 6~8倍

ウォーキングで痛みが出たらすぐ歩行をやめ、距離を少し短くし、痛みが出ないように少しずつ距離を伸ばしたり、スピードを上げていきます。



>>カロリーオフとゼロ・「控えめ」「ライト」その違いは?<<

最近のダイエットブームで低カロリーの飲料や食品が増えていきます。「ゼロカロリー」や「カロリーオフ」などいろいろな表示がありますが、これらの表現は法律で決められています。(健康増進法にある栄養表示制度「強調表示の基準」)

100mlあたり			
糖質		エネルギー	
0.5g以下	2.5g以下	5kcal以下	20kcal以下
無糖 シュガーレス ノンシュガー	低糖 微糖	ゼロカロリー ノンカロリー	カロリーオフ 低カロリー 控えめ・ライト



「カロリーオフ」「ゼロカロリー」「低糖」等の表示があっても、カロリーや糖質が全く含まれていない、ということではありません。100mlあたりの表示量なので、カロリーオフでも1缶(350ml)だと約50kcalとなります。栄養成分表示をよく見て正しく理解した上で、上手にカロリーコントロールすることが必要です。