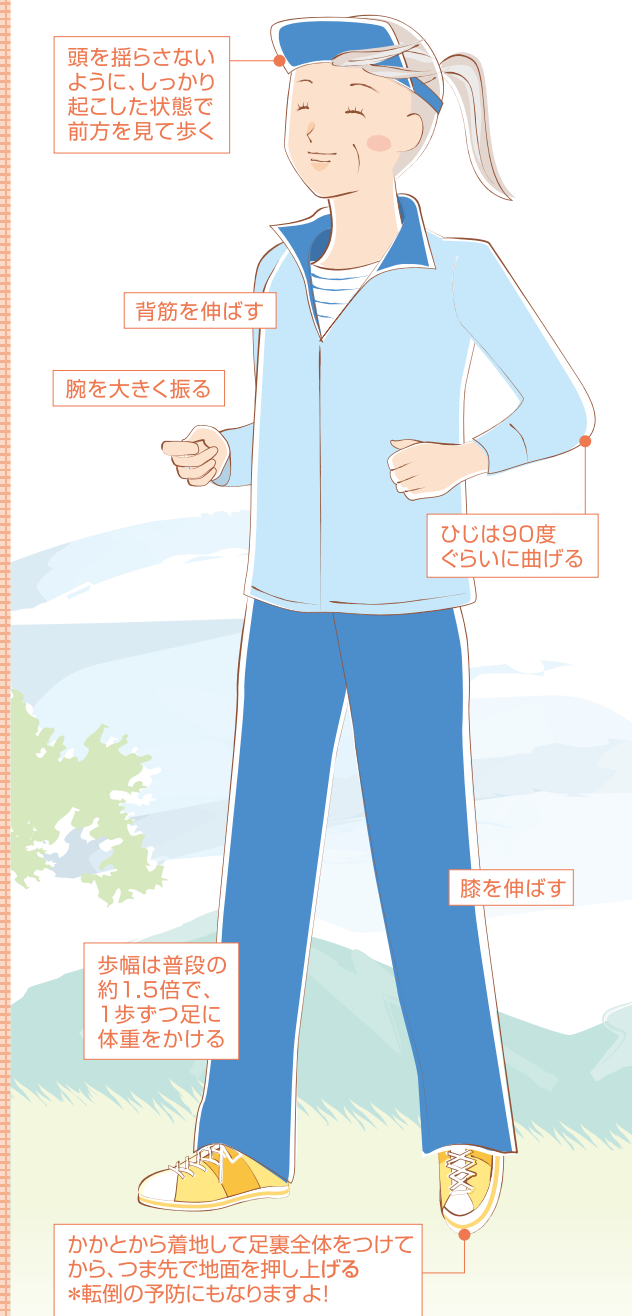


## 大切な家族の元気をつくろう!

# シニア世代のためのウォーキング法



シニア世代におすすめの健康対策は毎日のウォーキング。“ウォーキング”というとなんか本格的な感じがしますが、いわゆる“散歩”です。いつもの散歩にちょっとした工夫をプラスするだけで、心も体も健やかになりますよ。ご飯がおいしく味わえて、夜もぐっすり眠れること請け合いです。おしゃべりウォーキングもよし、自然満喫ウォーキングもよし、秋風に頬をなでられながら快適なウォーキングを楽しみましょう。くれぐれも体調に合わせて歩いてくださいね。

### ウォーキングの効果

毎日続けることで効果は倍増!

- 脳の血流を活性化……脳老化の予防・改善
- カルシウムを骨に沈着……骨粗しょう症の予防・改善
- 糖を筋肉に吸収……糖尿病の予防・改善
- 脂肪を燃焼……高脂血症の予防・改善
- 血行を促進……高血圧の予防・改善 etc…

### 歩く前 ▶ ウォーミングアップ…10分

心臓に遠い部分からゆっくり筋肉を伸ばし、リラックスしながらストレッチをしましょう。

\*いきなり歩き始めると、筋肉がびっくりして疲労や転倒のもとになりますよ。

### 歩いた後 ▶ クールダウン…5分

ゆったりとした動きで呼吸と筋肉を正常の状態に戻すことで、翌日の筋肉痛も緩和されます。

## シニアウォーキングのちょこっと豆知識

**衣** 秋口は日中のやわらかい日差しに油断しがちですが、朝夕の温度差は激しいので、インナーやタイツでしっかり冷え対策をしましょう。袖口や裾をゴムでとめると動きやすくなり、保温性も高まります。



### +αウォーキングアイテム

最近のウォーキングブームで、ウェアやシューズなどおしゃれて快適なウォーキングアイテムが多彩。自分にあったアイテムを見つけてより安全で快適なウォーキングをしましょう。

**食** ウォーキング中に一番注意しなければならないのが「脱水症状」。10～15分毎の休憩には、必ず水分を補給しましょう。食事の後は、20～30分ほど胃を休めてから歩き始めるといいですよ。

**住** 適度な運動は心身をリラックスさせ、快眠を促します。さらに快眠効果を高めるためにも、週に2回は寝室の掃除や布団を天日干しするなど、寝具まわりを清潔に保ちましょう。