

ことぶき薬局 055(977)6024 FAX055(977)0890 たまち薬局 054(251)1678 FAX054(251)1685  
ひまわり薬局 053(463)4312 FAX055(460)4612 みかん薬局 053(584)2230 FAX053(584)2240

## 筋トレができるウォーキング

元気に歩くためには、筋肉をきたえることが大切です。しかし、ただ歩くだけでは筋肉量をふやすことはなかなかできません。筋肉をきたえる運動をうまくとりいれ、日常生活でも筋力トレーニングをしましょう。

わたしたちが歩くときに、重要なはたらきをしている筋肉のひとつが「大腰筋」です。大腰筋は、体の中心部にあり、背骨と太もものつけねをつないでいます。上半身と下半身をつなぐ唯一の筋肉で、上半身をささえたり、脚をひきあげるといった働きをしている体の大黒柱です。歩くときは、この大腰筋が縮むことで脚をひきあげ、伸びる事で脚を後ろに送り出しています。

## ウォーキングをはじめる前後にストレッチ

### くの字ストレッチ

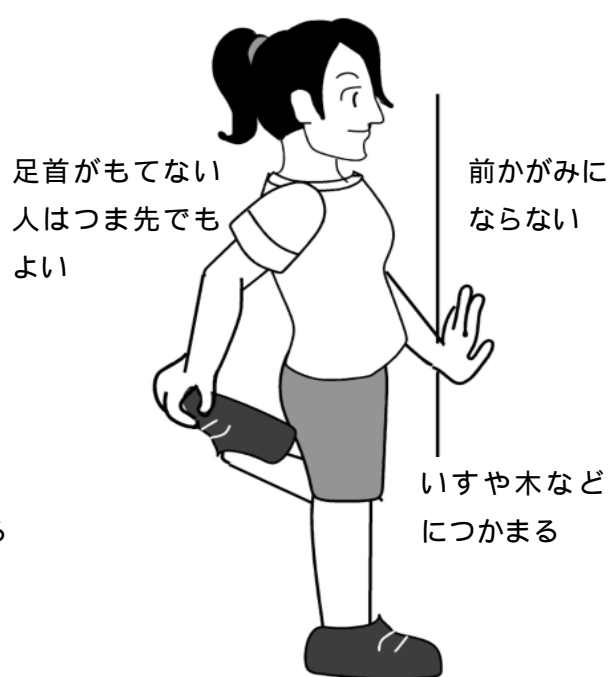
太ももの裏側とふくらはぎの筋肉をのばす



足の前後の距離はバランスをみて調節する

### ひざ曲げストレッチ

太ももの前側の筋肉と股関節をのばす



左右交互に10～15秒ずつ

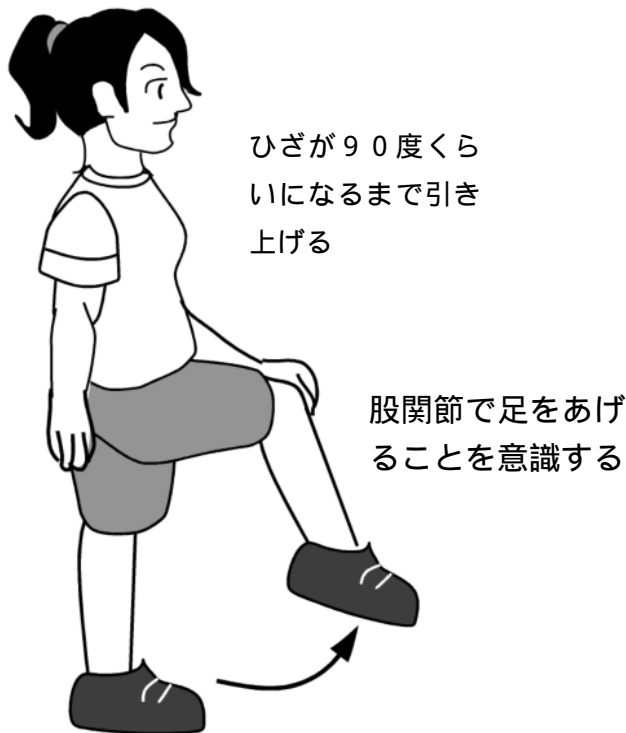
足を肩幅にひらき、片方の足を前に出す。かかとを床につけたままつま先を上に向ける。上体は前に傾ける、この姿勢を10～15秒間保つ。足を前に出す距離は、安定性と筋肉の伸び具合で調節する。

立ったまま、片方の足を後ろに曲げ、手で足首かつま先をもつ。かかとをお尻につけるような気持ちで、この姿勢を10～15秒間保つ。前かがみにならず、股関節をのばしてまっすぐ立つ。

## ウォーキング

### もも上げウォーキング

大腰筋と股関節のまわりをきたえる



### ひざ伸ばしウォーキング

大腰筋と太ももの前側とすねの筋肉を鍛える



左右交互に10回ずつ

太ももを地面と平行になるくらいに上げて歩く。太ももをあげるときは、股関節を使っていることを意識する。バランスがとりにくい人は、太ももを引き上げる高さを低くして、転ばないように注意する。

歩いている途中で少し止まって、足を前に出し、ひざを伸ばして、足首を90度に曲げる動作を行う。太ももの前側の筋肉でひざを伸ばし、すねの筋肉でつま先を上を上げる。

## トレーニングを続けるために

ウォーキング筋トレはきちんとつづけることが大事です。家での簡単な運動でも、筋力をつけることができます。ジムなどでは筋肉への負荷がたかい運動を行うので、一週間に1～2回程度で十分ですが、家で行う運動は比較的負荷が弱いため、できれば3～5日行います。

トレーニングの効果は1ヶ月ほど続けると現れてきます。階段をのぼっても息切れしないほどの効果が実感できれば継続の意欲もたかまってきます。はじめる前の筋肉量が少ない人ほど効果がでやすいので、あきらめずに運動にとりくみましょう。

家族や仲間同士でいっしょにトレーニングを行う、ふだんの生活の中に運動を組み込むなどと楽しく、無理なく続けることができます。

ウォーキングをする際は、交通のない安全な場所で行いましょう。

資料：NHK「きょうの健康」2006年10月号

文責：芹沢