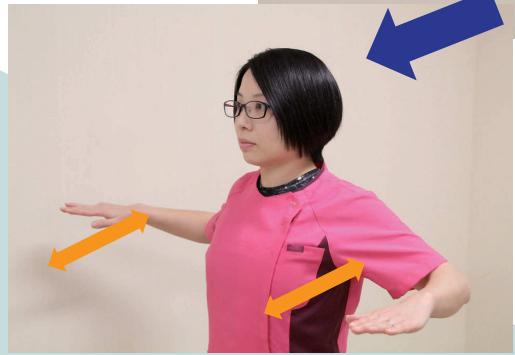


ウォーミングアップと ウォーキング姿勢の補正



肩甲骨を動かし、猫背を補正する。



その場足踏みで、
左右のバランスを
確認する。



すり足歩行はケガのもと!
つま先上げ運動をする。



腕を大きく振り、
腕振りを意識する。

アラカルト ウォーキング



今日のウォーキングをアラカルト(春&夏編)
(好きなウォーキングを選んで、組み合わせて)

前回、筋トレを中心とした筋肉、筋力の低下を防ぐ運動を紹介しました。今回はウォーキングです。ウォーキングと言っても色々な方法があります。ウォーキングは「魔法のくすり」と言われていますが、その効果は心臓や肺の機能を強化し、高血圧症、脂質異常症、糖尿病や動脈硬化などを予防・改善します。この様な身体に対する効果に加え、リラックス効果、社会的効果として野外に出ることで人と関わる機会が増え、交友関係を広めることができます。好きなウォーキング選び、ウォーキングを始めてみましょう。

青森県立中央病院
健康運動実践指導者・健康運動指導士
境 沙織

青森県立中央病院
臨床検査技師・健康運動指導士
西村 司