

歩いてキープ!
いきいきライフ

春は 心ゆったり 歩きで!

目的に合わせた“歩き”は、自分に処方するお薬のようなもの。
いつもの歩き方を目的別に見直して四季折々に輝く心身をキープ!

春のストレスや 緊張感に ゆったり歩いて リラックス

「腕を大きく振り、歩幅はこれくらいで」「胸を張って顎を引いて……」。

いざウォーキングを始めようとしたものの、歩き方を意識し過ぎて二の足を踏んだことはありませんか。もちろん猫背でズルズルと歩くのは直した方がいいですが、「歩き方」がストレスになってしまってもったいない! 健康のために歩いてみようというのであれば、目的によって歩き方をほんの少し変えてみるのが効果的です。

例えば春は、寒暖差や環境の変化が心身のストレスになり、イライラする、何となく憂鬱、体が重い、と感じがちな季節です。そんなときには心に優しい「ゆったり歩き」を! 仕事帰りに気持ちの良い道を10分でも、15分でもゆったり歩いてみませんか。無意識に張りつめていた気持ちがほぐれますよ。

歩きのポイントは、呼吸と体重移動!

ゆっくり呼吸する

温かいお風呂につかったり、おいしいお茶を一杯飲んだとき、思わず「フーッ」と息がもれませんか。ゆっくりと息を吐いたときには、緊張した神経が緩むことが分かっています。そこで、歩くときにもゆっくりと息を吐く。これが心に優しい歩き方です。3~4歩で鼻から息を吸い、6~8歩で口から長く吐く、というふうには、吐く息を長くしましょう。

着地した足に体重を乗せて

足は、自然に爪先が上がった状態でかかとから着地し、足裏全体にしっかりと体重を乗せます。そのとき後ろの足は親指が最後に地面から離れるようにします。体重は後ろの足に残さず、いつも前の足の裏に素早く乗せること。そうすれば、心がゆったりしていても軽快に歩を進めることができます。



呼吸が浅くなっていますませんか?
そんなとき「フーッ、フーッ」とゆっくり息を吐いて「心ゆったり歩き」を!

監修

一般社団法人 ケア・ウォーキング普及会 代表理事
健康運動指導士
黒田恵美子 くらだ えみこ

健康運動指導士。介護予防やロコモ予防、脳卒中リハなど、健康に人生を送るための多岐にわたる運動指導を行っている。年間300本程度の講演やセミナーを行う。著書「一生歩ける体になる黒田式ケア・ウォーキング」(合同出版)など多数。