

歩いてキープ!  
いきいきライフ



# 秋はしっかり歩いて しゃきっと切り替え!

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!

夏の習慣で  
固まった筋肉を  
しっかり歩いて  
ほぐす

暑い夏が終わり、次第に肌寒くなるこの季節。過ごしやすくなったはずなのに、疲れやすい、何となくだるい、肩が重く腰が痛いという毎日が続いていませんか。実はそれ、「夏バテ」を秋まで引きずっているからかもしれません。

冷房で部屋を冷やし過ぎる、冷たい飲み物をたくさんとる、といった夏の習慣は私たちの体にじわじわと疲労を蓄積させます。そこに季節の変わり目に起こる寒暖差も重なって体が対応しきれず不調を引き起こすのです。

夏の疲れを秋に引きずらないためにも、体を夏仕様から秋仕様へしゃきり切り替えることが大切です。夏の間こわばった肩や腰をウォーキングでほぐし、体の調子を整えましょう。猛暑から解放された今こそ、どんどん外へ出ていって季節を楽しむ歩きを生活に取り入れてみてください。



## 歩きのポイント

### 肩凝りには 肩甲骨を意識して

腕を後ろに引いて歩くことで、腰と同様に肩甲骨の筋肉がほぐれます。肩甲骨の間は、腕をしっかり引くと縮み、前へ振るとゆるみます。この繰り返しによって肩の凝りがほぐれていくのです。肩も腰もつらい……という方は、例えば朝の通勤時には腰を意識、帰宅時には肩甲骨を意識して歩く、というマイルールを作ってみてもよいでしょう。



思いっきり歩ける時季だからこそ  
ハイキングや紅葉狩りなど、  
秋を楽しむ歩きがおすすすめ



### 腰痛には“腕振り”を意識して

腕をやや後ろに、体に平行になるように振ります。腕を左右に広がるように振ったり、前に大きく振ったりすると、腰に負担がかかってしまうので注意。そしてもう一つ、歩くときにはおへその下に力を入れてきゅっと引っ込めること。するとおなか引き締まるので腰が安定します。

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。