

『歩く』

暑かった夏が過ぎ、過ごしやすい季節になりましたね。この時期、若い方にも、高齢の方にも、気軽に始められる運動としておすすめしたいのが、ウォーキングです。歩くことには心と体を健康にする効果がたくさんあります。いつまでも、自分のやりたいことを自分の思いどおりにできる体を目指し、意識して歩きを取り入れてみませんか？



現代は車や電車など移動手段は多くありますが、自分で駐車場や駅に行くためには、歩く必要があります。もちろん車イスを使うこともできますが、誰かの援助が必要な場面も多く、自分の思いどおりにならない事態も出てきます。



自分の足で歩くことは、自分の意思で自由に行動できる体づくりの第一歩です。

若いころと同じようには歩けなくても、杖などの助けを借り、自分の行きたいところへ行きたい時にけることはしあわせだと思います。



無理をせず、日常生活の中で自然に継続できるので取り組みやすいと思います。

設定した目標をクリアした時の「達成！」表示や、ポイントが貯まっていくのが励みになりますよ♪

【歩くことによる効果】

- 【筋力を強化し、ヒザの痛みの予防ができる】
ウォーキングは日常生活の中で無理なく行え、体重を乗せて運動するため、年齢を重ねても十分可能な、効果の高い筋力トレーニングです。ヒザの関節をしっかりと筋肉が支えてくれるようになるために、軟骨のすり減りが原因で起こるヒザの痛みを予防することができます。
- 【骨粗しょう症の予防ができる】
日光浴と適度な運動が同時にできる点で、骨粗しょう症の予防に役立ちます。日光浴といっても、日の照り返しが強い時間帯に歩く必要はありません。夏場であれば木陰、冬場でも明るい時間帯に暖かいひなたを歩けば十分です。
- 【良質な睡眠をとることができる】
昼間にウォーキングなどの適度な運動をしていれば、疲労を回復するために自然と眠りにつくことができるようになります。
- 【いつまでも若々しさを保つことができる】
趣味や習い事、ボランティアなどに参加していると、目的地までは必ず頻回に出かける必要があります。その際、公共交通機関を使えば、乗り継ぎだけで無理なくかなりの距離を歩くことになります。しかも目的をもって歩くため、気持ちが自然に前向きになるでしょう。

【姿勢へのこだわりで効果がアップ!】

顔はアゴをひいて、目線はまっすぐに。歩きに集中しましょう!



腕は始めはゆっくりと。次第に大きく振り、肩関節も意識して動かしましょう!

おなかからだの中心を意識して、引き締めるようにして歩きます。

足は、後ろに蹴り上げるようにしましょう。足首を使うことを意識します。

【ご存じですか?】



ふくおか健康ポイントアプリ
<https://www.fukuoka-kenko.biz/>

福岡県は、日々の運動を積極的に楽しみながら継続できるように健康アプリを運用しています。歩数に応じてポイントが付与され、協力店でのポイント利用や毎月の抽選会などが用意されているそうです。この秋、楽しみながら【歩活】してみませんか？

【参考資料】



『100歳まで歩ける脚づくり』 林 泰史//著
メディカルトリビューン 498.3/ハ



『70代でも元気に歩けるゆるウォーキングのコツ』 保坂 隆//著
三笠書房 498.3/ホ



『1日1万歩を続けなさい』 大谷 義夫//著
ダイヤモンド社 498.3/オ

暮らしの歳時記

寒露 (かんろ)

中国の二十四節気の一つで、陰暦の九月前半、陽暦では十月八日頃をいいます。秋も深まり、露が寒風の氣に当たって凍りそうな時期のこと。日本の秋として美しく、空気もさわやかに過ごしやすいときです。

『日本人の暮らしと暮らし暦 12 か月』 瀧本マリ子と日本人の暮らし研究会//著 海竜社 031.3/ニ

私の心に響いた言葉

「人生なんていつ終わってしまうか分からないんだから、話は交わせる時に交わしておくべきだ。」

『死神の精度』 伊坂 幸太郎//著 文藝春秋 913.6/イ

スタッフおすすめの本



『おにぎりの本』 おにぎり協会//監修
辰巳出版 596.3/オ

最近海外でも人気爆発中の日本のソウルフード、おにぎり。食欲の秋にふさわしいおにぎりの本はいかがですか？
美味しいごはんの炊き方からはじまり、握り方、こだわりの米、塩、海苔の写真付きの解説は眺めるだけでもあきません。ご当地おにぎりや定番おにぎりのレシピの他に、アレンジレシピで様々な楽しみ方も満載で、次は何を作って食べようかと楽しみになります。
日々のお弁当に変化を加えたい時や、お子さんの特別な日のお弁当などに、ぜひこの本を活用してみてください。(大神)

スタッフよもやま話

昨年10月頃朝1時間ほど早起きをして、近所を散歩しています。家族に誘われて、何となく始めた早朝散歩でしたが、花々の美しさ、鳥の鳴き声のかわいらしさ、草木の香り、空の色の変わりゆく様子など、普段見過ごしがちな身の回りの自然を味わうことができ、日々、新鮮な気持ちにさせられます。万歩計で毎日の歩数をカウントするのも励みになって、今では「今日はまだ歩数が全然足りない!」と焦ることもしばしば。あえて帰り道を遠回りしたり、急ぎではない買い物によったりしています。
「歩く」。これからも習慣として気負わず続けていきたいな〜と考えています。(占部)