

スポ振通信

今月のテーマ

100歳まで歩こう！



近年、日本人の平均寿命が延びていますが、同時に介護が必要になったり、医療費の負担も大きくなっています。長生きして、さらに健康なのが1番ですね。

テーマにもあげているように100歳になっても自分の足で歩くのが理想です。普段みなさんは無意識に歩いていると思いますが、歩くことはとても大切です。歩くことの大切さ、そして普段あまり考えない足について少し考えてみましょう。

ウォーキングはいいことばかり

ウォーキングといっても「ただ歩くだけ」と思われがちですが様々な効果が期待できます。

★肥満の解消

ウォーキングは有酸素運動となります。体脂肪の燃焼には有酸素運動がもっとも効果的です。15分～20分で脂肪が燃焼し始めるので、30分以上は歩きましょう。

★糖尿病の予防、悪化の防止

歩くことで血中にある糖質(ブドウ糖)が燃焼していくので余分なエネルギーを消費できます。



★脳への刺激効果

ウォーキングは脳の働きにも良い影響を及ぼします。有酸素運動をすることで体内の代謝が活発になり脳への酸素供給がスムーズになるからです。

★睡眠の質の向上

質の悪い睡眠状態のため慢性的に寝不足になる人もいます。原因は自律神経の乱れから来るものですが、自律神経のバランスを整えるのにウォーキングはかなり効果的とされています。足を使う運動は副交感神経の働きを活発にしてくれるからです。

★ストレスの解消

ウォーキングなどの軽運動をすると脳内でセロトニンという精神を安定させる物質が分泌されます。また緑豊かな公園や太陽の光を浴びることでリラックス効果も期待できます。

★骨が丈夫になる

骨を丈夫にするにはカルシウムを取ることと、骨に刺激を与えることです。ウォーキングをすることで骨への適度な刺激となり、骨を作る動きを活発にしてくれます。

★美容効果

人間の体は使わなくなると新陳代謝の働きが鈍くなり、筋肉が衰えてたるんできたりシワが出来たりします。しかし歩くことで体の代謝が活発になり、肌の新陳代謝も活発になります。

★便秘の改善

ウォーキングをすることで排便がスムーズになります。これは歩くことで腸の蠕動(ぜんどう)運動が活発になり便の排出をスムーズにしてくれるからです。



参考文献

大人のウォーキング講座HP、アシックスHP、足のトラブル110番HP



運動靴の選び方

靴を選ぶ時はどんなところに気をつけていますか？デザインが好みの靴を選ぶのもいいですが、自分の足にあった靴を選ぶのが大切です。正しい靴を選んで、ウォーキングをしましょう！

足が大きくなる午後に購入しましょう！



人間の足はだいたい朝と夕方では0.5～1.0cmくらい大きさに差があると言われています。これは体重がかかりアーチ部がたるんできて広がってしまうことと、立っていることで血液が足へと下がってきて、うっ血してしまうためです。

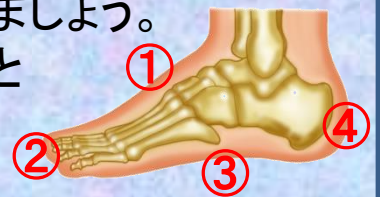
実際に履いた際のチェックポイント

ポイント① 足の甲

甲の間がゆるいとマメができる場合があります。逆にきついと血行が悪くなり、疲れやすくなります。

ポイント② つま先

立った時に足の指が自由に動くか確認しましょう。1.0～1.5cmくらい余裕が必要です。きついと骨の異常を招いてしまうこともあります。



ポイント③ アーチ部

アーチクッションが土踏まずとズれていると、疲労を招く原因になります。扁平足の人には特にアーチクッションの位置を注意しましょう。

ポイント④ かかと部

かかとを浮かしてシューズが逃げてしまうようでは、着地する時に不安定になり危険です。その場合はワンサイズ小さいものを選びましょう。





足のいろいろなケガや病気



足にもいろいろなケガや病気などがあります。痛みがあるものや、ないものなど様々ですが、今回は骨の変形からくる症状を紹介しましょう。

外反母趾

外反母趾は足の親指が変形して、小指に向かって曲がっていることをいいます。サイズの小さい靴やハイヒールを長時間履いているためだとされてきましたが、靴が直接の原因ではないという意見もあります。

扁平足

足の裏に土踏まずのないものをいいます。アーチがつぶれていて、足の裏全体が地面にくっついている足のことです。

扁平足は歩きにくいうえに、変な歩き癖がついてしまいます。またすぐに疲れやすいという難点もあります。

歩き癖によって膝が痛くなったり、腰痛や外反母趾を招いてしまう場合もあります。

○脚

立った時に両側の脚が外側に凸に変形していて、両膝の間が開き、○型に見える状態を○脚といいます。

脚に歪みがあると体の水分や老廃物が外へと流せないのので、足がむくみ、脂肪がつきやすくなります。

足が傾いているので、膝や足首など間接に負担をかけてしまい、将来関節痛などの痛みが現れることもあります。



【指定管理者】

公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

