

## 運動を見直す

2025.4

◎春は様々な環境の変化により自律神経の乱れをきたすことが多い季節です。外に出て体を動かすことによって気分転換を図り、心身をリフレッシュすることは、冬ごもりで衰えた体力を取り戻すためにも有効な方法です。



◎常日頃健康維持のためにウォーキングなどを行うことは大変良いことですが、今行っている運動に誤りや無駄がないか、さらに効果的な方法があるかを考えてみました。

◎ウォーキングは、顔を上げ、5～6メートル先を見ながら、できるだけ歩幅を広げて歩きましょう。手にはものを持たないで、荷物は片手で楽に持てる程度の重さのリュックを背負うのが良いでしょう。

◎一本杖に頼った歩き方は腰に偏った力が加わり、腰曲がり、腰痛の原因になります。二本杖歩行は背筋が伸び、姿勢が良くなって、歩幅が広がり、歩行が安定して転びにくくなります。杖を持った手を前後に大きく動かすことによって上半身にとっても良い運動になります。背中を丸くしてうつむき加減での小股歩きは要注意です。首から肩にかけての痛みの原因になることがあります。ウォーキングの効果は距離や時間で判断するものではありません。歩いた後に運動したという気分になることが大切です。

◎日常生活の中では上肢を肩より上にあげることは少ないので、肩から上肢にかけての運動には、上半身の運動が多く組み込まれているラジオ体操第一がおすすめです。ゆっくりと、反動をつけないで、出来るだけ体を伸ばすという意識をもって体操しましょう。毎日2回程度行いましょう。

◎外出時、手荷物は片手でもてる程度の重さのものをリュックに入れて両肩で背負うのが腰痛予防のポイントです。荷物を取り出すときも両肩から上肢にかけて動かすことが運動と考えましょう。重い荷物は手に持たないでキャリーカーなどを利用し肩に負担をかけないことを習慣にしましょう。

◎靴選びも大切です。足のトラブルは足に合わない靴が原因であることがほとんどです。歩くことの楽しさは靴によって決まるといってよいでしょう。

◎病院外科外来では二本杖歩行や足のトラブル、正しい靴の選び方について相談に応じています。