

いつもより速くかつこよく歩く

ウォーキングによる運動効果を高めるには、歩行の質と時間がカギになります。歩行の質を高めると歩数を増やさなくても身体活動量を増やすことができます。まず「背筋を伸ばし前を向いて歩く」こと。猫背で歩くと歩幅が狭くなり歩行の質が落ちてしまいます。上半身の筋肉を意識し、背筋を伸ばして正しい姿勢で歩くことを心がけましょう。自然と歩幅が広がって運動量が増え、若々しく見える効果もあります。一般に、ウォーキングのポイントとして「腕を軽く曲げ、しっかり振る」「かかとから着地してつま先で蹴り出す」といわれています。ただ、ふだんの生活の中で歩行の質を高めたいという人には、姿勢を正してかつこよく歩くという意識を持つだけでも運動量のアップが期待できます。もう一つのポイントは「いつもより少し速く歩く」こと。歩くスピードを上げるだけでメッツが1段階上がります。ふだん歩いている速さは人によって異なるので、ふだんの自分より速く歩くようにします。速ければ速いほどよいというわけではなく、きつい、つらいと感じない程度の早さが目安です。心地よいと感じる早さで歩けば、気分転換になり、ストレス解消の効果も期待できます。



ストレスはゼロでも過剰でも不調に



職場や家庭でのストレスが原因で、心や体の不調を訴える人が増えています。ストレスとは、心身に負荷がかかる状態を指します。ストレス=体に悪いものと思われがちですが、実は適度なストレスは心身にとって不可欠です。適度なストレスが自らを奮い立たせる活力となります。しかし過度のストレスがたまると、心身に様々な異常が現れてきます。ストレスは急性と持続性に分けられますが、急性のストレスは突発的に起こるもので、失恋や転校、親しい人の死などが挙げられます。一方持続性のストレスとは、継続して起こるもので、夫婦間の不和や仕事の不満、重大な病気など多岐にわたります。それぞれ比較的軽いものから重いものまで程度はさまざまです。また、意外なところでは結婚や昇進といった良い出来事も環境の変化が心身にとってはストレスとなることがあります。心療内科を受診する患者さんでは、仕事の問題と同等の割合で、家族の問題によるストレスを抱えています。

低栄養を防ぐには粗食をやめる

痩せが問題となるのは、食が細く低栄養になると食事から十分なエネルギーがとれずに、体がエネルギー不足に陥るからです。そうすると体内のタンパク質がエネルギー源として使われてしまいます。タンパク質は筋肉や血液、内臓など体をつくる重要な材料であるため、それがエネルギー源として消費されると体の抵抗力が衰えたり、血管や筋肉を弱めたりする事になってしまうのです。若い頃から肥満は健康に悪いとさんざん注意されてきたため、高齢になっても必要以上に粗食を守っている人が多い。65歳以上になったら高度肥満でなければ、低栄養にならないように肉と魚を1対1の割合で食べるなど食事内容を見直しましょう。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

