

今月のHOTニュース

ウォーキングで健康づくりしましょう

「運動の秋」に、手軽にいつでもどこでもできるウォーキングはいかがでしょう。ウォーキングは心身にさまざまな効果をもたらすといわれています。あなたも秋の景色を楽しみながらウォーキングしませんか。

健康づくりはウォーキングで！

生活習慣病対策としても効果が期待できます

→ウォーキングを続けることで、内臓や血管に蓄積した脂肪やコレステロール値などが下がり、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の予防になります。

肩こり・腰痛のかたにウォーキングの提案

→肩こりや腰痛がひどいひとは、1日20分、毎日継続して歩くようにしましょう。歩く速度は1分間に70mを目安に。慣れてきたら、朝夕2回、各20分ずつ歩くようにすると、さらに効果が期待できます。

ウォーキングの5つのメリット

- ◆健康なからだになる
- ◆姿勢が良くなり若々しくなる（10歳若返る）
- ◆着こなしが向上する
- ◆たるんだ筋肉やお肌を“ハリ”が出てくる
- ◆正しい姿勢で歩くと腰痛、肩こりの改善になり、ひざ痛も解消される

ウォーキングの10大効果

- ◆生活習慣病（成人病）予防
- ◆善玉、悪玉コレステロール値を正常に
- ◆血糖値・中性脂肪を下げる
- ◆骨密度の増加（骨粗しょう症に効果あり）
- ◆血圧を正常値に
- ◆心肺機能の向上
- ◆ダイエットに効果的
- ◆ストレス解消
- ◆運動不足の解消
- ◆老化防止

ウォーキングの3つの要諦

- ◆バランス …まっすぐ立ち、横ゆれや前後のふらつきをなくして、上下動がないように。
- ◆タイミング…左右の脚の出し方をスムーズに。
- ◆リズム …リズムカルにテンポよく。

美しい歩き方のポイント

- ポイント①かかとから着地
- ポイント②ひざを曲げすぎない
- ポイント③ひざを伸ばしかかかとから着地

診断 あなたの歩き方はまちがっている！？～自分の歩き方の欠点を自覚しましょう～

からだの歪み、歩き方のまちがいで起こるのが以下の症状です。

正しい姿勢と歩き方をマスターすれば、改善されます。

- ・座ったときに脚を組むクセがある
- ・立ったとき、両肩の高さが平行でない
- ・靴底の減りかたが左右違っている
- ・袖口の長さが異なる
- ・雨の日の跳ね上げがひどい

その他こんな症状がある方も要注意！

- ・脚部が疲れやすい
- ・脚裏や脚にマメ、タコができてやすい
- ・つまずいたり、ころんだりが多い
- ・脚の関節が痛む



気になるO脚もウォーキングで

O脚の90%が後天性だといわれています

姿勢やライフスタイルが原因で骨盤や脚部の骨格が歪み、徐々にO脚になったと考えられます。O脚はいったん始まるとクセがついてしまい、改善が難しくなります。それは、自分の体重がひざにかかり、O脚が助長されるからです。

◆O脚から派生するデメリット

- ・身長が低くなる
- ・ひざ痛が生じやすい
- ・からだのバランスが悪くなる
- ・スタイルが悪くなる
- ・脚がもつれる

◆覚えよう！O脚改善体操

- ・歩き方がきれいになる
- ・脚のトラブルが解消する
- ・着こなしが向上する
- ・スタイルが良くなる
- ・スポーツが上達する

<ひざが外に開かないようにする体操>

①つま先を揃えてまっすぐ立ち、上体はそのままひざを曲げて、両ひざをピッタリくっつけます。

②そのままゆっくりひざを伸ばしてゆきます。

※お腹は引き上げるかんじで、腰が引けたり、背中が後ろに反らないようにしましょう。重心は意識して前にかけるようにします。

交通安全のポイント

駐車するときや方向転換をするときなど、運転時にはバックしなければならないことがよくあります。車の後方は運転席から見えない死角も多く、安全確認も不十分になりがちです。そのため駐車車両や工作物などと接触したり、状況によっては後方の歩行者に気づかず衝突するといった事故も発生します。そこで安全にバックするためのポイントをまとめてみました。

乗り込む前に車の後方を確認する

駐車していた車に乗り込んでバックするときは、車に乗り込む前に車の後方を確認しましょう。特に、幼稚園や学校、公園や病院などがある場所の付近では、車の後方に子どもが隠れているおそれがありますから、乗り込む前に必ず後方の確認をしておきましょう。



ひと呼吸おいて、歩く速度でバックする

急なバックは大変危険です。バックギアに入れてからすぐにバックを開始するのではなく、ひと呼吸おいてからバックしましょう。また、バックするときは歩くくらいの速度で徐々に進行しましょう。



ミラーだけに頼らず自分の目で確認する

ミラーでは十分な後方の確認はできませんから、ミラーだけに頼るのは危険です。必ず振り向いて自分の目で後方の確認をするようにしましょう。また、バックするときには、窓を開けて周囲の音を聞くようにしましょう。それによって接近してくる車や歩行者を早めに察知することができます。



無理なバックはしない

駐車車両の間にバックして駐車するときなどに、このままバックすると接触するかもしれないと感じたときは、決して無理をせずバックを中止して、もう一度やり直しましょう。特に右ハンドル車は、左側の駐車車両との側方間隔が直接自分の目では確認できず、接触する危険性が高まりますから、危ないと感じたときはいったん停止し、下車して状況を確認するくらいの慎重さが必要です。なお、曲がりながらバックする場合、車の前輪は後輪よりも外側にふくらみますから、その点も十分考慮して側方の駐車車両との間隔に注意を払いましょう。



同乗者がいるときは誘導してもらおう

後方には死角が多いので、同乗者がいるときには誘導してもらおうのがよいでしょう。ただし、誘導してもらおう場合でも、それに頼り切るのではなく、自分の目で後方を確認することを忘れないようにしましょう。また、バックしてくる車と接触する危険を回避するため、誘導する人には車の進行方向から少し外れた位置に立ってもらおうようにしましょう。



方向転換でバックするときも基本を忘れない

道を間違えて引き返すような場合、やむを得ず方向転換をすることはよくあります。大きなスペースで方向転換できる場合には前進で入り前進で出ることも可能ですが、大半の場合は、入るときか出るときにバックを伴います。そのようなときあわててバックをすると、路側帯や歩道を通行する自転車や歩行者と事故になる危険があります。方向転換でバックするときも、ひと呼吸おいて、歩く速度でバックする、後方(後方の左右も含めて)の安全確認をするといった基本を忘れないようにしましょう。



【取扱代理店】

【住所】

TEL :

FAX :