

ブランブラン ウォーキング

日常生活の歩きや散歩とは異なり、「健康のため」という目的をもって行う歩きをウォーキングといいます。ウォーキングは必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる最も手軽な運動です。ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的な運動です。

高血圧の改善

ウォーキングにより、血中の血圧を下げるタウリンやプロスタグランジンEという物質が増加します。

心肺機能の強化

ウォーキング習慣のある人ほど心血管疾患のリスクが低下することが明らかになっています。

骨の強化

カルシウムは運動による適度な刺激で吸収が高まります。また太陽を浴びることで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で造られます。

肥満の解消

ウォーキングなどの有酸素運動は体脂肪をエネルギー源として利用するため体脂肪の減少につながります。

脂質異常症・動脈硬化の改善

ウォーキングは血中の中性脂肪を分解する酵素を活性化させるといわれています。

肝機能の改善

ウォーキングをしている人ほど、AST (GOT) やALT (GPT) が低値であることが明らかになっています。

糖尿病の改善

ウォーキングは血中のブドウ糖を利用し血糖値を下げる効果があります。

腰痛の改善

正しいフォームでウォーキングを行うことで、筋力や関節可動域が高まり筋バランスが整いやすくなります。

リラックス効果

ウォーキングを一定時間続けることでリラックスさせるセロトニンという神経伝達物質が分泌されます。

社会的効果

ウォーキングで屋外に出ることで人と関わる機会が増えたり交友関係が広がったりすることが期待できます。

より効果的なウォーキング方法

- 歩くときに腕を曲げずにブランブラン力を抜いて、大腿で歩く
- 早く走る時のようにヒジを曲げるのはNG 肩に力が入り血流が滞る
- ブランブランウォーキングをすると、手足の末端まで血が巡り身体があたたまる

自分でできる血流改善策 築賓のマッサージ

築賓（ちくひん）。

このツボは腰から来る神経の緊張をほぐすため、下半身全体の血流が改善すると考えられているツボ。足の血流を改善させることで全身の血流も改善するため、手の冷えにも効果があります。

築賓はふくらはぎの内側にあるツボです。

● 見つけ方

ふくらはぎの内側にあるツボです。膝とくるぶしの中間あたりのふくらはぎ内側を押してみてください。痛い所が築賓です。

● 押し方

押す力…少し指が押し戻される位を目安に。
回数…5秒間、力を加えて離す。それを5回繰り返すのを1セットとして下さい。
親指の腹で足の中心に向かって強めに押して下さい。
これに加えて足先のストレッチをするのも効果的です。

