

第12回 『～顧問先社長との雑談に使える～ ヨガインストラクター社労士の“健康経営よもやま話”』

最終回

社長、寒い冬こそ、身体を動かしましょう

～身体を温める習慣、スロージョギングのすすめ～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。

日に日に夜が長くなり、鍋などつつきながら温かい部屋でぬくぬくと過ごすのが幸せな時期になってきました。寒い日が続くと出かけるのが億劫になり、運動不足や食べ過ぎなどということもしばしば・・・。

そんな時こそ、毎日の歩く時間を有効活用してみませんか？

冬の空は空気が澄んでいて、早歩きやスロージョギングには最適です。冬本番を迎える前に、身体を温める習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか。

冷えは美容と健康の大敵

皆さんは、自分が冷え性だと感じたことはありますか？

暖かい部屋に入って、1時間たっても体が温まってくなかつたり、手足が冷えたままだったり。薄着のまま寒さを我慢したり、冷えを放っておくと内臓の働きが低下し、様々な病気の原因になる場合も・・・。また、血行不良により、身体に酸素と栄養が行き渡らず、美容にも良くありません。

冷えの原因はさまざまですが、筋肉量の不足や、ストレスによる自律神経の働きの低下などが要因の一つとされています。

冷えを防ぐには、まずは、温かい服装で身体を冷やさないことが一番ですが、それでも体が温まらないときは、身体を動かす習慣を取り入れてみましょう。

身体を動かすことにより筋肉で熱が発生します。また、運動後の爽快感がストレス解消と自律神経の調整にも役立ちます。

格好良く、いつもより速く歩く

格好良く歩くことが運動になるの？と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、歩行の質を高めるだけで筋肉の使い方や呼吸の仕方が変わってきます。また、普通の歩き方を早歩きに変えることで、消費エネルギーを約20～30%増えるとも言われています。格好良く歩くためのポイントは、以下の通りです。

・背筋を伸ばし、姿勢よく

肩回しでストレッチをしてから、大きな伸びと深呼吸。ふーっと脱力したら、頭のてっぺんを細い糸で引っ張られているような感覚で、背筋をまっすぐ。全身は適度に脱力し、リラックス。重心はおへその真下あたり。無理のない姿勢でスタートしましょう。

・視線は正面、前を向いて歩く

頭蓋骨は大人で約5kgと言われていますが、視線が下がると頭の

重みで首に負担がかかってしまいます。あごを軽く挙げて正面を向くようにすると、首や肩も楽に、また、表情も明るく見えます。

・歩行に合わせて、深く長い呼吸を続ける。

寒い冬には、マスクやネックウォーマーなどで鼻やのどを冷やさないようにすると、呼吸も楽になります。呼吸に意識を向けながら歩きましょう。

体力に自信がなくてもできるジョギング

1. インターバル速歩

ゆっくりとした歩行と早歩きを交互に1～3分ずつ繰り返す歩行です。ジョギングほどきつくありませんが、ウォーキングより高い効果が得られます。早歩きを合計で1日15分、週4日で60分間を行うのが目安です。

2. スロージョギング

笑顔で話ができるくらいのペースで行うジョギングです。疲労が溜まりにくく、無理なく続けることができます。歩幅は小さめ(10cm～40cm)、小刻みにジャンプするイメージで走ります。かかとではなく、足指の付け根あたりで着地するイメージだと、関節への衝撃も和らぐので、けが防止になります。まずは、1日10分～15分続けてみてはいかがでしょうか。

3. インターバルジョギング

インターバルジョギングは、ウォーキングとジョギングを交互に行います。「50歩歩いて50歩走る」を交互に繰り返し、1日10分を目安にします。慣れてきたら、「100歩走って50歩歩く」など、徐々に強度を高めていっても良いかもしれません。

「身体を温める習慣、スロージョギングのすすめ」はいかがでしたか？

歩くことから始めれば、体力に自信のない方でも、無理なく身体活動量を増やすことができます。安全に気をつけて、温かい服装でチャレンジしてみてください。

身体を「大切に」「使う」こと、これが健康維持の秘訣です。

仕事にプライベートに、これからも皆様が健康にご活躍されますことを祈っております。



特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。健康経営アドバイザー。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。2015年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。