

正しいウォーキング



の始め方を 身に付けよう！

ようやく花粉も落ち着き、気持ちよくウォーキングができる時期になってきましたね。
最近では、健康意識も高まりウォーキングをしている人も当たり前のように増えてきて、良い傾向ですね！
しかし残念なことに、ウォーキングも始め方を間違えてしまうと、痛みや辛さが出てしまい、『私にはウォーキングは合わないみたい...』と、せっかく始めたばかりなのにすぐに断念してしまう人も大勢います。
今回のお便りでは、そんな事にならないように『正しいウォーキングの始め方』をお伝えしていきます。

『ぶっちゃけ、私は歩いた方がいいの？』

『そもそも、ウォーキングって本当に私に必要なの？』

患者さんからこんな質問を多くいただきます。私の答えとしては、『人によって違う』です。
もっと詳しく言うと、『**あなたが目指す理想の将来像**』によって**違う**という事です。



Q: あなたの理想の将来像は、どちらですか？

A: 動く事も好きじゃないし、将来的に施設や家族のお世話になる生活でもいい。

B: 人の世話にならずに、これからも元気に趣味などを楽しみながら生活したい。

あなたの選んだ答えが、

『A』の生活でもいいという人は、無理に頑張って歩く必要はないと思います。

『B』の生活を目指したいという人は、今の歩ける体のうちから少しずつでもいいので歩く事をオススメします。



なぜか分かりますか？

現在の生活は便利になって、車、バイク、自転車などでの移動が当たり前になっています。
もちろん健康意識が高い人で、頑張って毎日ウォーキングをされている人は非常に増えてきていますね。
しかし、日ごろの生活で**一日中まったく歩かない**という人もまだまだ多いのは事実です。



特にこの田舎では、歩いて数分の隣のお家に行くのにも車で移動するという話もよく耳にします。
外は、歩かなくても車などの便利な乗り物があるのでいいかもしれませんが、お家の中ではどうですか？
トイレ、寝室、お風呂に行くための廊下や階段の移動では、自分の足を使って移動しなければなりません。**歩けなくなると、そんな事すら思い通りに出来なくなってしまいます。**



当院では、歩くのが大変になってから来院される患者さんも多くいらっしゃいますが、『歩けなくなってから、歩けるように治療をはじめる』という事は本当に大変です。頭では昔のように歩きたいと思っているのに、それに反して体は思い通りに動いてくれないからです。

しかし、『**まだ歩けるうちから歩く力を鍛えていく**』事は結構簡単にできます。

あなたが目指す理想の将来像が、『人に頼らず自分で動いて生活を楽しむこと』であるなら、**歩ける今のうちからしっかりと歩ける体づくりをしていきましょう！**

