

Let's Walk



「ウォーキング」には、カラダのゆがみを補正する効果があります。「ウォーキング」がどのようにゆがみを正すのか？ 今回はそんなお話です。

「ゆがみ」ってなんだろう？

まず、よく言われる「ゆがみ」の説明が必要ですね。

どうして「ゆがみ」はできるのか？

そもそも「ゆがみ」って何なのか？

筋力・柔軟性の「アンバランス」

人には「**利き手**」「**利き脚**」、それぞれに使いやすい側があります。手足に限らず、カラダをまったくの左右対称に使っている方は、まずいません。

そして、「利き側」、つまり「よく使う部分」があるということは、「あまり使われない部分」が生じてきます。

こういった関係が極端になると、筋力や柔軟性に「ムラ」が生じてゆきます。もう少し、詳しく説明をすると…

「よく使う部分」の筋肉は、使いすぎによって、硬く縮みこんでしまいます。一方、「あまり使われない部分」の筋肉は、使われないことで、筋肉がやせ衰えてしまいます。

本来、筋肉は、関節の骨と骨をつないで、関節を正しい位置で支えています。

しかし、硬く縮みこんだ筋肉は、骨を窮屈に引っばってしまいます。また反対に、やせ衰えた筋肉は、骨を正しい位置に引きもどすことができません。

「ゆがみ」の正体

こういった「アンバランス」が大きくなると、**姿勢をゆがめて**しまったり、**関節自体がこわばって**しまったりと、カラダを正しく上手に使うことができなくなってしまいます。

こういった状態を、いわゆる「ゆがみ」と呼んでいる場合が多いようです。

「ゆがみ」には骨格自体の先天的な問題の場合もあります

特別無料セミナーのお知らせ

「ウォーキングのためのコンディショニング」～正しく歩かために～

開催日時:10/27(金)・28(土)・29(日) 14:00～15:00

当院にて開催いたします。先着10名様に素敵なプレゼント！

詳しくは当院まで (TEL 3994-5048 Mail info@toyotama.net)

左右対称のひねりがミソ

ウォーキングをすることは、腕や脚を振り体幹をねじるとい
う、左右対称の回旋運動を繰り返すこととなります。
この「左右対称の回旋運動」を繰り返すことで、体中の硬く
縮んだ筋肉には適度なストレッチがかかり、やせて萎えた
筋肉には適度な運動負荷がかかります。

その結果、硬いところは柔らかくなり、緩んだところは引き
締められて、ハリを取り戻すこととなります。

「ウォーキング」の効能

崩れてしまった筋肉の「**バランス**」を整え、関節の**柔軟性**を
正常に戻すことも、**上手に歩く**ことができれば可能です。
ウォーキングは、「骨盤のゆがみ」や「側彎症」、「猫背」と
いった姿勢の問題も(ある程度ならば)**自分で治す**ことが
できる、とてもすぐれたエクササイズなのです。

「歩く」という運動の優れている所はまだあります。

子供から高齢者まで、誰でもできる。

道具を必要としない。

場所を選ばない。

つまり、お金をかけずに、いつでもどこでも、誰とでも始め
られるということ！ さぁみなさん！ **Let's Walk !**



おまけ

2002年のアメリカ公衆衛生研究所の糖尿病予防調査によると、糖尿病のリスクのある人が30分のウォーキングを週に5日行うことで、**57%の人に発症を抑える**効果が見られたそうです。薬でも効果は31%だということを考えると、歩かないわけにはいきませんね(笑)

他にも、多くの研究機関より「心疾患を防ぐのに効果あり」「ボケ予防になる」などの報告があるそうです。現在、メタボリック・シンドローム(内臓肥満症候群)対策としても効果が期待されています。