

散歩道 第4回

健康運動指導士・心臓リハビリテーション指導士 山下 亮

さんぽどう

散歩道

この散歩道は、散歩を始めようと思っている方、すでに始めたけれど、今の方法で良いのか疑問に思っている方、なかなか継続できない方をサポートします。



今回のテーマ：目指せ！ 継続の達人

第4回のねらい

自分に合った運動継続の方法を見つける！！

運動を続けられない理由は・・・？

自分に合った運動の方法がわからない！

運動継続の方法がわからない！



★自分に合う運動と継続の方法を知る⇒運動継続

自分の心の準備に合わせてスタート！



以下は、運動に対する心の準備の状態に合わせた継続のポイントです！

自分の状態に合った“STEP”を実施してみましょう！

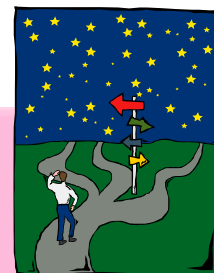
STEP1. 運動しようか迷っている人

★運動の良さについて考える

例) 運動をするとどんなメリットがあるか書き出してみる。

★自分が運動したら、どうなるかを考える

例) 自分が運動をしたら、どんな生活になるか、周りの人はどのように感じるかなど考えてみる。



STEP2. 運動を実施しようと思っている人

★簡単に達成できそうな目標から実施する

例)車をいつもより遠いところに停める。階段を使う。など

★家族や友人にサポートしてもらう

例)家族に『運動します!』と宣言し、運動するよう声かけや励ましをしてもらう。一緒に運動する。など



STEP3. 運動を始めた人

★運動を思い出すような環境を作る

例)玄関に運動靴を置く。トイレに運動の方法を貼る。など



★運動をしたらごほうびを用意しておく。

例)ウォーキング3ヶ月したら、欲しい物を買う。5分歩いたら、チョコレートを1つ食べる。など

STEP4. 運動を実施している人

★逆戻りを予防する

例)自分がどんなとき、運動をやめそうになるのかをあらかじめ考え、その対処法を考えておく。

例1) 仕事が忙しい⇒会社の移動は、階段を使う

例2) 天気が悪い⇒ショッピングモールなどに行って歩く



共通: セルフモニタリング (次ページに記録用紙有り)

★自分の活動を記録することにより、自分を知ることができ、自分の行動を意識し、振り返るきっかけになる。

☆ セルフチェックシート ☆

日にち	今日の目標	体重	体調	休養	歩数	運動	食事		目標達成度	一言	
							朝	夜			
例 月 日	意識して階段を使う	50.2kg	○	△	7600	散歩30分	×	○	○	70%	職場の移動は、すべて階段で行えた。
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											
月 日											

膝痛さよならトレーニング

一般的な膝痛は、下半身の“柔軟性の低下”と“筋力の低下”が原因と言われています。特に太ももの筋肉の柔軟性を高め、筋力をつけましょう！



太もも前のストレッチ

【10～15秒×2～3セット】

太ももの前を伸ばすことで、膝の負担が減ります！

- ・横向きになって上になっている足を後ろで持ち、後ろに引く。
- ・息を吐きながらおへそが太もみに近づくように前に倒す。

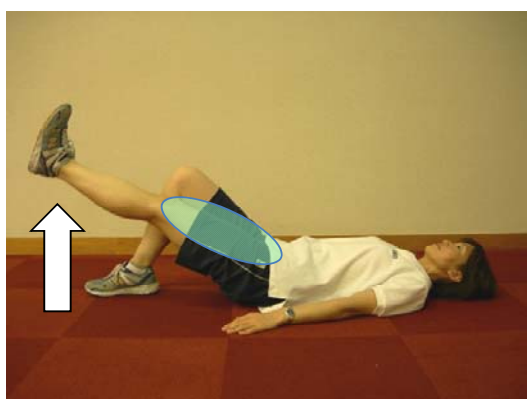


タオル押し

【10～15回×2～3セット】

膝の負担が少なく、太もも前の筋力を強くします！

- ・片足を伸ばし、膝の下にタオルを置く。
- ・膝の裏でタオルを下に3秒押しつける。
- ・押し付けるとき、つま先は手前に寄せる。



脚上げ

【10～15回×2～3セット】

太もも前の筋力を強くします！

- ・仰向けになり、片膝を三角に曲げる。
- ・伸ばしている脚を、曲げている側の膝の少し低いところまで、上げる。
- ・つま先は、手前に寄せる。

受診している方は、一度医師に相談して下さい。