

## <ウォーキング>

食欲の秋、運動の秋ということで、少し涼しくなってきたし体重も気になり始めたので運動を始めようかと思ってる方も多いのではないのでしょうか？

ここで最近聞いた話です・・・

『テレビで〇〇さんが健康の為に毎日40分は歩いた方が良くと言ったもんで頑張って歩いたら前から違和感があった膝が余計に痛くなってしまったし、途中で疲れてしまって帰りはタクシーで帰ってきましたわ・・・』

これではせっかく頑張って始めたのに続けるのは困難ですね。

ここでのポイントは・・・

- ・テレビや雑誌の情報は 人によっては痛みや違和感がでる場合があります。
- ・膝や腰に不安がある方は痛みが出ない範囲で始めて、もし痛みが出たら医師に相談してみましょう。
- ・あてもなく歩いてしまうと、歩いた分だけ戻らなければなりません。近くの公園などの内周を利用しましょう。

※疲れてもすぐに家に帰れます

- ・慣れてきて自信がついたら 目標をたてて歩くのも良いでしょう。

健康の為に始めて、逆に体を壊すことが無い様にくれぐれも

頑張り過ぎないで続けていくように心掛けましょう。あと水分補

給も忘れずに！！