

目指せ! 富士登山!!

疲れにくい山の歩き方

富士山が世界遺産に登録され、今年も登山ブームは加速しています。とはいえ山登りは疲れるし富士山なんて夢のまた夢……。でも疲れにくい山の歩き方ができれば、きっと山登りがもっと楽しくなりますよ。疲れにくい歩き方をマスターして、来年は富士山登頂を目指しませんか？

疲れにくい歩き方で大事なものは姿勢。登る時は頭から背中、腰、後ろ足（体重が乗っている足）まで一直線になるように線を作ります。そして膝を上げ、残った方の足のみで体重を支えます。このように体を一直線にすると筋肉を使わずに骨で身体を支えることができるので疲れにくくなります。逆に背中を曲げて歩いてしまうと、筋肉の力だけで歩くことになるので疲れやすくなります。



その他のポイント

▶ 足を外側に開いて歩く

足を平行にして歩くと斜面と同じ角度で足首を曲げなければならないので足首が疲れます。足を外側に開きながら登ると足首の疲れを和らげます。

▶ 足の裏全体で着地する

かかとやつま先から着地すると関節を痛めやすく、疲れやすくなります。山登りでは足の裏全体で着地し、かかとからつま先に体重を移動させるという歩き方がベスト。

▶ 小さい歩幅で歩く

前の足のかかとから後ろの足のつま先までの間を、およそ靴一足分の間隔で歩くようにする。



また、山登りの歩き始めはゆっくりと歩くようにします。そして定期的に休憩を取ることも大切。50分歩いたら10分休むというように休憩を取りましょう。

紹介した山の歩き方は富士山以外でももちろん使えます。まずは近くの山でレッツトライ！

減塩和食

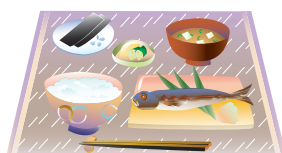
健康志向の高まりとともに、世界中で注目され食べられるようになった和食ですが、みそ汁・梅干し・塩ザケなど、思いのほか塩分多めの献立をよく食べています。塩分を取りすぎると高血圧の原因となり、様々な病気につながるためできるだけ減塩したいですね。

● 減塩のコツ ●

- ・酢やレモンの酸味、スパイスやハーブの香りを利用する
- ・だし汁で下味をつけて素材本来のうすみを引き出す
- ・食塩やしょうゆは食卓に置かずに適量を添える
- ・みそ汁は塩分が多いので1日1回に
- ・果物でカリウムを補給して取りすぎた塩分を出す

また、塩分が多めものはアクセント程度にしたり、取りすぎた分を3日をめどに帳尻を合わせれば、満足感が得られるはずです。

おいしい食べ物が出回るこれからの季節は素材本来の味を楽しめるので、塩分を減らすきっかけにできるもいい時期ですよ。



耳つまみ鼻つまみ運動で

ストレス解消

普段の生活でストレスを感じていませんか？ ストレスで気分が沈むと病気を撃退する細胞の数が減り、がんに対する抵抗力や免疫力が下がるといわれています。そこで今回はストレス解消につながる「耳つまみ鼻つまみ運動」をご紹介します。

耳つまみ鼻つまみ運動

- ①左手で鼻をつまみ、その上から右手で左の耳をつまむ。
- ②右手と左手を入れ替えて右手で鼻をつまみ、左手で右の耳をつまむ。

これをできるだけ素早く繰り返す。

ちょっと複雑な動きですが「できる、できない」は二の次。とにかく楽しくやることがポイントです。うまくできずに両耳をつまんでいたりすると自然と笑顔になるはず。楽しむことでストレス解消!!

