

Dr.わーだーの養生記

vol.49

「ウォーキングの欠点」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



ウォーキングをやり過ぎると健康を害すると言われ始めました。膝、腰、背中、足首、足指などを痛めるといのです。そもそもウォーキングは全身の筋肉を使う運動ではありません。水がいっぱい入ったコップをこぼさずに持って歩けるのは上半身は動かないから。使わないのは上半身の筋肉ばかりではありません。腹筋は伸び切り、ウォーキング中の腹筋運動はゼロ。足もほとんど振り子の原理で前に出ていくので下肢の筋肉は少ししか使いません。かかとから着地すれば足首をひねってしまう可能性があり、靴を履いておれば足指に力は入りません。ウォーキングは少ない筋肉しか使わないので、全く運動をしていない人には運動になっても、そればかりだと、その他の運動をする暇がなくなり体力維持ができません。小走りは哺乳類標準の移動方法です。腹筋背筋頸部を含む体幹筋と下肢の筋肉のほとんどを使います。幼児は立てば歩まず走ります。腕を振らずに。『走るな腕を振って歩け』は健康に良いことなのか？

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間: <月~土> 9:00~12:00

<月火・木金> 19:00~22:00

休診日: 日祝・盆・年末年始

