

ウォーキングで 注意するポイント

ウォーキングは、だれでも手軽にできる運動として広く一般に行われています。今回は、ウォーキングで注意することについて考えてみましょう。

1 しつかりした靴を選ぶ

ウォーキングを始めたなら足が痛くなった。新しい靴でがんばったら靴ずれができた。冬、道で滑ってしまった。…などという問題が起きることがあります。

第一に、長い間歩いて大丈夫なしつかりした靴を選ぶことが大切です。自分の足に合うかどうか靴屋さんと相談しましょう。

買ったばかりの靴は、まだ自分の足になじんでいません。ここで無理をすると、靴ずれなどの問題がおきます。足になじませるつもりで、少しずつ歩く距離を延ばしましょう。

また、冬場に強い靴もあります。この靴は靴底がスタッドレスタイヤと同じ構造になっており、氷の上でも滑りにくくなっています。

冬場も頑張りたいという人におすすめです。もちろんウォーキングの前にウォーミングアップが大切なことは言うまでもありません。

2 交通事故にあわない

残念なことに、市内では交通事故が増えています。特に、朝夕のラッシュ時は注意しなくてはなりません。夜間、あやうく車や自転車にぶつかりそうになったり、よく見えないためにつまずきそうになることがあります。

最近では反射板の付いたタスキをつけた人を見かけますが、懐中電灯を携行することが安全です。特に最近では、LEDライトを付けた電灯が売られているのでおすすめです。この電灯は軽い割りに明るく、電池も長持ちして経済的です。懐中電灯を持ち歩くことにより、いち早く車や自転車に自分の存在をアピールし、お互いに注意することができます。

また、早歩きを得意とする人は自然と視野が遠くにいき、足元が

良く見えていないということになります。足元を照らすことで、道路のくぼみによるつまずきや障害物を発見でき、安全を確保することになります。

3 長距離歩行は

リックをしよう

長距離歩行の際は携帯電話・水筒・ちり紙などを持ち歩き、リックに入れてしよって行くと便利です。出発前には家人にルートなどを説明しておきましょう。

また、いつでも連絡をとれるよう携帯電話はスイッチをオンにし

ておきましょう。

今回はウォーキングで注意することについてあらためて考えてみました。より多くの人が安全なウォーキングを楽しまれることを願っています。
(医師会)

