

従業員の皆さんへ

毎日のお仕事ご苦労様です。

今年の6月は記録的な速さで梅雨が明け、記録的な暑さが続いたかと思えば7月に入り、戻り梅雨のような日々が続きました。更にそこに新型コロナの第7波による感染急拡大が追い打ちをかけています。

いつになったら落ち着くのかと気分も落ち込んでいませんか？

今月の衛生委員会通信では、夏場の体力維持の一つとして効果的なウォーキング「2テンポウォーク」と、「夏バテ予防の入浴方法」について考えたいと思います。

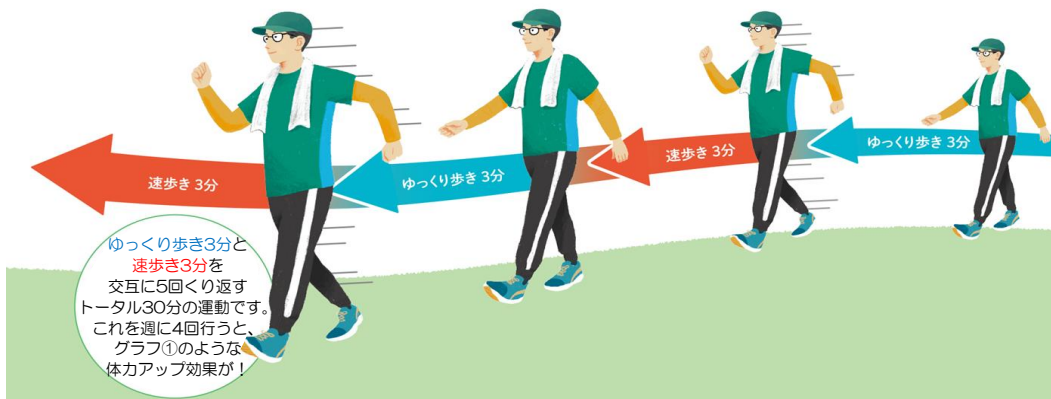
ウォーキングで大切なのは「歩き方、だった！」

手軽にできる運動として、広い世代に親しまれているウォーキング。実はウォーキングで大事なのは「歩き方」であることが最新の研究で明らかになりました。

20代をピークに年々衰えていく筋力や持久力を保持するためには、ある程度の強度の運動が必要です。米国のスポーツ医学会のガイドラインでは、「個人の最大体力の60-70%以上に相当する負荷の運動を1日20分×週3回以上×6カ月間行えば、体力が10%向上する」としています。

普通のウォーキングの強度は最大体力の40%程度。一方、「ややきつい」と感じる速歩きは、最大体力の70%程度の運動に相当します。

それが！
2テンポウォーク*！



※正式名称は「インターバル速歩」といいますが、「ゆっくり」と「速い」という2つのテンポで歩くことから、「2テンポウォーク」という分かりやすい呼び方にしています。

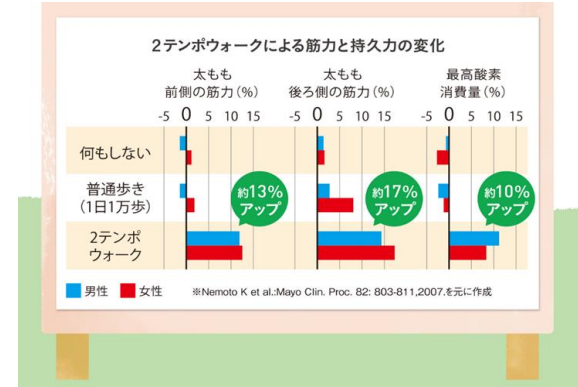
いつものウォーキングに「2テンポウォーク」を取り入れれば、速歩きの時に下半身の筋力と持久力を同時に高めることができ、血液の循環も良くなります。速歩きのみでは足が疲れ、息切れするので長くは歩けません。ゆっくり歩きの間には足の疲れや息切れがおさまるので、無理なく続けることができると思います。

右上に続く

1日30分(うち速歩き15分)の2テンポウォークを週に4回行くと、速歩きの合計が60分になり、米国のスポーツ医学会が推奨する、最大体力の60-70%の運動×週60分の運動効果が得られる計算です。実際に、このペースで中高年者が2テンポウォークを5カ月間続けた結果、筋力と持久力のアップが確認できました。

データが実証！筋力と持久力がアップ、体力年齢が約10歳若返る！

グラフ①



体力とは「筋力+持久力」のこと。2テンポウォークを5カ月間続けた中高年者のグループは、何もしないグループや普通歩きのグループよりも太もも前後の筋力が13%~17%、持久力の指標である最高酸素消費量が約10%向上。体力年齢に置き換えると約10歳若返ったこととなります。

「ついでに」が続けるコツ

1日30分の2テンポウォークでは、ゆっくり歩きと速歩きを(3分ずつ×5回)くり返すのが基本ですが、(5分ずつ×3回)や、(1分ずつ×15回)など、まとめても何回かに分けて行っても構いません。通勤や買い物の「ついでに」、行うなど、普段の生活に組み込むのもいいでしょう。ひざや腰が弱い人は、関節の負担が少ないプールで行うのもおすすめです。無理をせず、自分のできる範囲で続けてみませんか。



自分のペースで続け、体力アップと健診数値の改善を目指しましょう！

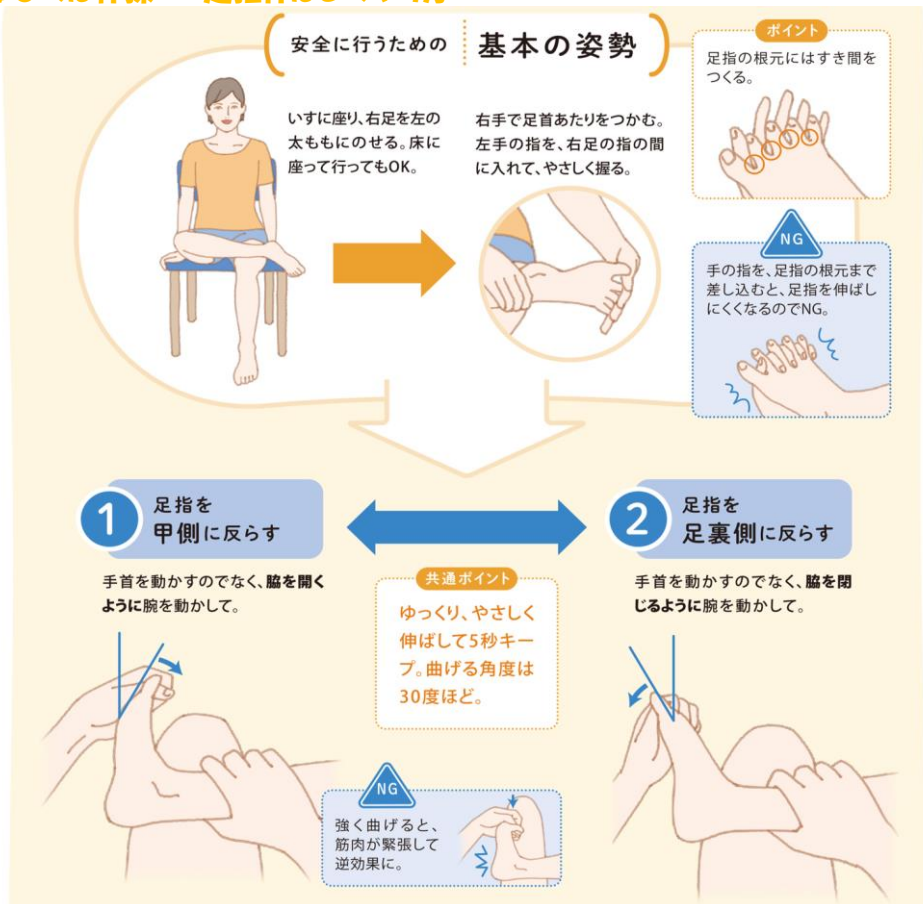
ウォーキングを楽しみたいのに、足が痛くなったり、すぐ疲れたり…。その原因は、足指のトラブルかもしれません。一日の終わりに、指を気持ち良く伸ばす。それだけで足のコンディションが整い、しっかりと歩けるように！

靴で締めつけられゆがんだ足指を整える

はだしの指をよく見てください。丸まったり、曲がったり、指先が浮いたりしていませんか？「足指は全身の土台です。足指が伸びてしっかり地面に着くことで、踏ん張る力が生まれて歩行が安定する。しかし現代人の足指は靴で締めつけられ、スリッパの中では、脱げないよう指をギュッと丸めている。それで足指がゆがみ、歩きにも支障が出ているのです」と、健康な足づくりを提唱している今井一彰先生。そこで考案したのが、足指を伸ばしてゆがみを整える「ゆびのば体操」です。扁平足のように、足裏が平らで疲れやすい足にも効果があるそう。

「一日使った足指のケアとして、歯磨きと同じように毎晩行ってください。お風呂でやると続けやすいですね。注意点は、ギュッと曲げないこと。物足りないぐらいの力加減で十分です」起床時にも行うと、さらに歩行がラクになるのでおすすめです。

～ゆびのば体操～ 足指伸ばしのやり方



①、②を交互に行い、逆の足も行う。両足で3分（15～20往復）ほど。夜行い、一日使った足をリセットするのがおすすめ。

※回数、時間は目安です。

※無理のない範囲で行いましょう。

夏バテに効果的な入浴法

夏の暑い間は、湯船に浸からずシャワーで済ませるという人も多いと思います。しかし、夏に湯船に浸かることは夏バテや熱中症対策にもなります。夏はだるさや疲労を感じやすい季節です。夏の蒸し暑さは体への過剰な負荷となって、自律神経のうち「緊張・興奮」に関わる交感神経を強く刺激します。さらに、暑い室外とクーラーの効いた室内では大きな温度差があります。室内外への移動時、体は一定の体温を保とうとして自律神経が過剰に働くことになり、これも体への負担となります。そして、自律神経の調整がうまくいけなくなりバランスも崩れてきます。結果、夏バテといわれるような「何となく疲れた、だるい」と感じるような状態になるのです。そんなとき、お風呂をうまく使って夏の暑さで乱れた自律神経を整えられます。夏におすすめの入浴法は「ぬるめの炭酸湯」です。



・暑さで乱れた自律神経を整える

38度程度の湯に泡の出る炭酸系入浴剤を溶かし、20分程度ゆっくり浸かりましょう。ぬるい湯に入ると自律神経のうち「リラックス」時に働く副交感神経が刺激されます。この副交感神経への刺激が、夏の暑さや温度差で興奮状態となった交感神経を鎮め、心身の疲れをとってくれます。お湯に溶け込んだ炭酸ガスは皮膚から吸収されて血管を広げ血流を良くするので、血液が全身に栄養分を運び、同時に疲労物質も除去されます。

・38度でも十分温かく感じる

中には「38度のお風呂はぬるすぎるのでは？」と感じる人もいますが、炭酸湯は思ったよりも温かく感じます。お湯に溶け込んだ炭酸ガスが皮膚の冷さを感じるセンサーの感度を鈍くさせ、実際の湯温よりも2～3℃温かく感じられるという特徴があります。そのため、普通のお湯ではかなりぬるく感じる人肌の湯でも、十分温かく感じる事ができるという訳です。夏の時期に多い熱中症の予防にもお風呂を活用することができます。38℃より少し熱い40度程度のお湯にしっかり浸かることで汗をかき、「暑熱順化」（暑さに体が慣れること）が進むためです。お風呂を上手に活用して、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

・温泉地での注意点

夏に温泉地に出掛ける人も多いでしょう。夏の温泉入浴法のコツは欲張らないことです。

・“何度も長時間”避け、自分のペースで楽しむ

せっかく温泉に出掛けたのだからといって何度も長時間に渡り温泉に浸かると、体温が上がりすぎて頭痛や倦怠感、ひどい場合は意識を失うような「湯あたり」といわれる熱中症になってしまいます。夏は気温が高いので湯気で浴室内の温度も上がり、体温が上がりやすくなっています。額に汗がにじんできたら、いったん浴槽から出るようにしましょう。温泉は自宅のお風呂よりも温め効果が強いので温泉によっては2～3分でもたっぷり汗をかくこともあります。自分のペースで楽しんでください。

暑い日が続き、外出を控える人が増えてきていますが、夜など少し涼しくなった時間帯など工夫して、いい汗をかきませんか。もちろん水分補給は忘れずに！ウォーキングの後は、今回の夏にお勧めの入浴方法「ぬるめの炭酸浴」で心身ともリフレッシュして暑い夏場を乗り切りましょう！