



今年5月の大型連休は物価高の影響もあり、自宅で過ごす方が多かったようです。昨年と比べて日の並びがあまり良くなかった事も原因の一つと言えます。

さて、5月の大型連休後に「なんとなく体調が悪い」「やる気や食欲が出ない」「疲れが抜けない」「眠れない」等の状態を総称して『五月病』と呼んでいます。『五月病』は病院等では使われる正式な病名ではありませんが、悪化してしまうと適応障害やうつ病を引き起こしてしまう事もあります。主にストレスが原因で起こり、誰でもかかる可能性があります。ストレスを溜め込まない事が一番ですが、溜まっているストレスを上手に解消する事で改善が見込まれます。

ご自身に合ったストレス解消法を見つけ、続けてみましょう。

暖かい陽気になってきましたのでウォーキングもお勧めのストレス解消法です。



ウォーキングの健康効果

「ただ歩くだけ」と思われがちなウォーキングですが、正しい歩き方を行う事で、生活習慣病の予防・改善、筋力の維持・向上、腰痛の予防、心肺機能の維持・向上、ストレスの解消、認知症の予防、フレイルの予防、骨粗しょう症の予防などといった効果が期待できます。楽に息が出来る程度の有酸素運動なので、高齢の方でも比較的安全で手軽にできる身体活動・運動として人気が続いています。

ウォーキングを始める前に

ウォーキングは誰でも手軽に始めることのできる運動ではありますが、無理をすると体調の崩れやケガの発生に繋がります。ウォーキングだけでなく、運動を始める前には、以下のチェックリストでご自身の体調をチェックしてみましょう。ひとつでも当てはまる場合は、その日の運動は中止しましょう。一つも当てはまらない場合でも「いつもと違う」「なんだか体調がおかしい」と感じたら、無理をせずに中止し、

必要に応じて医療機関を受診しましょう。

【運動開始前のセルフチェックリスト】

- 熱がある
- だるい
- 吐き気がある、気分が悪い
- 頭痛やめまいがする
- 耳鳴りがする
- 過労気味で体調が悪い
- 睡眠不足で体調が悪い
- 食欲がない
- 二日酔いで体調が悪い
- 下痢や便秘をして腹痛がある
- 少し動いただけで息切れや動悸がする
- 咳やたんが出て、風邪気味である
- 胸が痛い
- 熱中症に関する警報等が出ている（夏）

ウォーキングシューズの選び方

ウォーキングの際「いつも履いている靴でも良いか」「どんな靴を履いたら良いか」といった疑問をお持ちの方もいらっしゃると思います。足元が不安定では、せっかく運動しているケガに繋がる恐れがあります。

ウォーキングシューズは、安定した靴底と耐久性のある素材で出来ており、歩行動作をサポートする設計が盛り込まれています。長い時間や長い距離を歩いても疲れにくくなるような機能が備わっています。ご自身の足に合ったウォーキングシューズを選ぶ際には、次の5つのポイントを意識してみてください。

- ①ご自身の足のサイズに合っている
- ②滑りにくい靴底になっている
- ③かかと部分に安定性とクッション性がある
- ④足の動きにそって靴底が屈曲する
- ⑤つま先が適度に沿っている



天氣も体調も良く、足に合つた靴も履き、早速ウォーキングを始めたところですが、いきなり身体を動かしてしまつとケガや痛みの発生心血管事故の恐れがあります。関節をしつかり動かし、身体を大きく動かす軽い準備体操をしましょう。特に、ふくらはぎ、太ももの裏側・表側、肩や二の腕、アキレス腱のストレッチを行う事で、身体が温まり、筋肉の柔軟性が促されます。心身の準備を整えてからウォーキングを開始しましょう。

正しい姿勢と注意点

ウォーキングを行うときは、背中をまっすぐに保ち、耳・肩・腰・骨盤を結んだラインが横から見えて一直線になる姿勢が理想です。上から系で頭を引っ張られているようなイメージを意識して、視線は15メートル程先をまっすぐ見るようにしましょう。

良い姿勢が保たれると、かかとから地面に足を着き、つま先でけり出す歩行が自然に行えます。肘は軽くまげて後ろへ引くようにしましょう。腰や膝が悪い方、脳卒中やパーキンソン病水頭症などと診断されている方は、このような歩き方が難しい場合もあります。適切な歩き方について、かかりつけの医師にご相談ください。身体の状態には個人差がありますので、距離や時間など、無理のない範囲で調整しましょう。また、安全に配慮し、転倒等に注意しましょう。ウォーキングは軽度の運動ですが、気付かないうちに脱水症状を引き起こす恐れがあります。帽子の着用や水分補給も忘れずに行いましょう。



令和の米騒動

農水省は3月に、備蓄米の入札を2回実施し、計21万トンを順次放出しており、3月末から一部が店頭に並び始めています。しかしながらスーパーで販売されているお米の価格はあまり下がっていません。備蓄米は7月まで継続的に放出される予定です。大切な主食が安心して買える価格に戻るよう祈るばかりです。