

## ストックウォーキング・・・健康づくりに最適！

### ストックウォーキングの効果

- ・全身運動になる
- ・酸素摂取量（消費カロリー）が1～2割高い
- ・膝、腰への力学的強度の減少
- ・主観的運動強度の低下（楽に感じる）
- ・安全、四足歩行による転倒予防
- ・通年を通してあらゆる場所で安全に実施できる（注：階段下りは避けて下さい）
- ・背筋が伸びることが実感できる

健康づくり標語「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にくすり」

### 小樽市の「ストックの会」の調査から

- ・スクワット効果 ベンチプレス効果がある ※上肢・下肢に効果
- ・健康体力の向上
- ・血中コレステロール値が増える、しかし！  
LDL（悪玉）が下がりHDL（善玉）が増える  
動脈硬化指数が下がる



ストックウォーキングは一般的なウォーキング効果をさらに高める要素をもち、高齢者やりハビリの運動にも活用でき、健康づくりに最適です

**転ばないで歩く（足指力アップの）ために、是非日頃から足の手入れを！**

### フットケア

入浴のときにおこなうと効果的ですが、入指ができないときは、足指をしながら、またはしたあとにおこなうとよいでしょう。

**1 足指をひろげるようにして洗う。**  
入浴のときなどに足につけんをづけ、指をひろげるようにして、いたわりながら洗う。日ごろのつかれとよこれを落とすとしてあげよう。  
※この際、糖尿病の人には足指のまはりに傷をつけない。あかすかぶらなどでコシペツやると、奥がつくことが多く、やめる。腫れもたがえる、やみやすることが多いので、注意が必要。



**2 足指、足裏のマッサージをする。**  
手の親指で、とくに土ふまめや体や足の親指下のふくらみ部分（母指球）とその周辺をマッサージする。



**3 足指を上下に動かす。**  
足の指の裏に手の指をはさみこんで、足の指を上下に動かす。



**4 足指をまっすぐひっぱる。**  
手の指で足の指をつまみ、1本ずつひっぱる。



★入浴後は、足の指のあいだの水分をよくふきとり、足の指をひろげてよく乾燥させる。