

久宝寺橋でスローピング

久宝寺緑地では、毎日多くの人たちがウォーキングに励んでおられます。その中でも傾斜のある久宝寺橋や久宝寺小橋を上り下りする人の姿が多く見受けられます。これは「スローピング」という運動法です。「スローピング」とは、坂道や階段などの傾斜(スロープ)を使い、前向き後ろ向きに上り下りを繰り返すという運動法です。これは実に身体に良い健康法なのです。坂道の多い国や地域では、日常的に斜面を上り下りするためおおむね長寿の人が多いようです。また、平地でのウォーキングより2~3倍多くのカロリーを消費します。その他、



久宝寺橋

心肺機能と下半身の筋肉を同時に鍛え、基礎代謝を高められる
高血圧や高脂血症、肥満などに特に効果あり
後ろ向きで行なえば、普段使わない神経系が刺激され、脳の老化予防にもなる
いつでも、どこでも行なえる
などのメリットがあります。

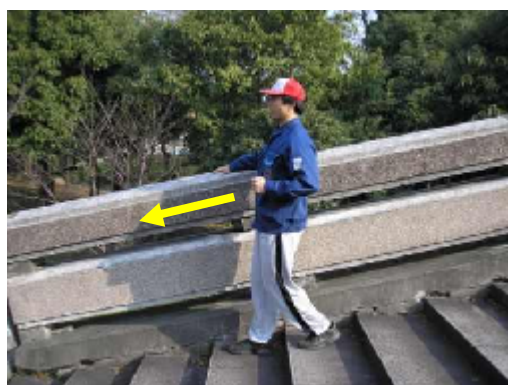
主な効果

上り坂・階段

呼吸・循環器機能の向上
筋持久力の向上
内分泌系の活性化

下り坂・階段

速筋の筋力増加
下半身のブレーキをかける能力の向上
転倒予防能力の向上



「ゆっくりとした動作でも筋肉を使うので、お年寄りの筋力強化に向いている」ということで介護予防の一手法としても広がりを見せています。大事な注意点は、

決して無理をしないこと

転倒予防など安全第一に。手すりなどうまく使い安全面に気を配ること。

普段使わない筋肉を鍛える「後ろ向き歩行」は、慣れてから徐々に行なうこと

短時間で効率よく運動効果をあげられるスローピングを行い、この冬を健康にすごしましょう！！