



EMIKO KURODA

黒田恵美子

病院や市町村の健康づくり事業などで、生活習慣病予防や介護予防のための運動、脳卒中リハビリ、アンチエイジング、簡単で効果的なシェイプアップ方法までその指導は多岐に渡る。「ケア・ウォーキング」を提唱して、歩き方指導にも力を注いでいる。著書に「いつもの歩き方を変えるだけでキレイになる!」(PHP出版)「わたしメンテナンス」(ポプラ社)など。

運動の一番の目的は、自分の体を楽にすることだと思います。健康運動指導士として、体調が悪い方や高齢者の方に向けた運動療法、女性に向けた体のブラッシュアップセミナー、「子供の足を守る会」という子供向けの指導に携わっていますが、全ての方に言うのは、日常的に体を正しく動かすことが、長い目で見て健康につながるということなんです。

今の子供は外反母趾だったり、歩き方自体が不健康な子が多いんです。1回のレクチャーで治るものではありませんので、普段から気をつけていただくために、お母さんと一緒に子供の姿勢や歩き方をチェックしています。今の子供は、人類の歴史上、最も運動量の少ない世代なんです。静かに生活して走りまわらないから、関節が硬かったり筋肉が弱かったりで、しゃがんでいられない子供が多いんです。そういう体の子供たちが大人になったとき、健康にどの程度影響があるのかは、まだモデル(エビデンス)はありません。子供のうちにしかできない体づくりもありますので、できる限り、走って動いてほしいんですけどね。

日常生活で心がけている事やヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。
今回は、健康運動指導士の黒田恵美子さんにお話をお伺いしました。

ワンポイントアドバイス



歩くときに、腕をまっすぐに、後ろまでしっかりと振って歩くのをおすすめします。腕をまっすぐに振って歩けば、歩幅も広がって、速度も上がります。そうすると運動量が上がって、脂肪の燃焼効率が上がります。運動の効果を感じやすくなります。街中で見ていると後ろに腕を振っていない人が多いんです。肩の筋肉が固くなっているんですね。そんな人も、肩甲骨を合わせるように両ひじを後ろに引いて5秒キープする。これを2回行ってから再度腕を振ると、楽に後ろに振れるようになりますので、皆さん驚かれますね。日本人は後ろに足を蹴りださないですり足で歩くことが多いですが、腕をまっすぐ振ることで、足がしっかりと前に出て、お尻やふくらはぎの筋肉もしっかりと使われます。すると歩く姿勢も良くなり、全身の筋肉を正しく使うことにつながってくるんです。

運動の一番の目的は、自分の体を楽にすることだと思います。健康運動指導士として、体調が悪い方や高齢者の方に向けた運動療法、女性に向けた体のブラッシュアップセミナー、「子供の足を守る会」という子供向けの指導に携わっていますが、全ての方に言うのは、日常的に体を正しく動かすことが、長い目で見て健康につながるということなんです。今の子供は外反母趾だったり、歩き方自体が不健康な子が多いんです。1回のレクチャーで治るものではありませんので、普段から気をつけていただくために、お母さんと一緒に子供の姿勢や歩き方をチェックしています。今の子供は、人類の歴史上、最も運動量の少ない世代なんです。静かに生活して走りまわらないから、関節が硬かったり筋肉が弱かったりで、しゃがんでいられない子供が多いんです。そういう体の子供たちが大人になったとき、健康にどの程度影響があるのかは、まだモデル(エビデンス)はありません。子供のうちにしかできない体づくりもありますので、できる限り、走って動いてほしいんですけどね。