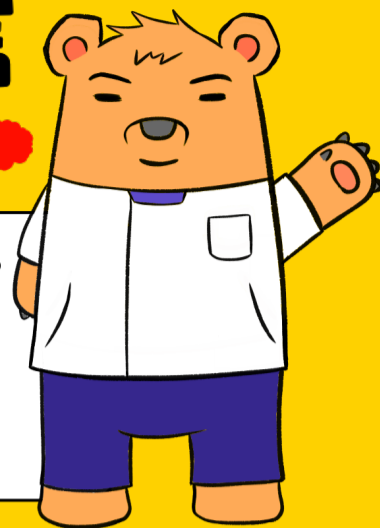


# いしくま 通信



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。梅雨も終わりに近づいてきていますが、まだ雨が多いですね。ところで皆さん、普段から歩いていますか？ずっと健康に歩き続けるには何が必要なのでしょう？今日は、歩くことについてのお話です。

## 「歩いて筋肉をつける」は間違い！？

よく「筋肉をつけるために歩く」と言われますが、実は歩くのにそれほど筋肉は強く使っていません。では、歩くことにはどんな意味があるのでしょうか？歩くことには体力をつけたり、外を歩くことによって日光にあたり、骨を強くするといった効果があります！



### もちろん筋肉も大事！

歩くのに筋肉をそれほど使っていないとは言いましたが、もちろん必要ないわけではありません。歩く前の立ち上がるといった動作はもちろん、フラフラせず安定して歩くのに筋肉はとても重要です。



### 結論：「筋トレも歩くのも大事！！」

筋トレを頑張っても少し筋肉がついたとしても、普段から歩く習慣がなければ歩くための能力は徐々に衰えてしまいます。逆に歩いているだけでは筋力がつきません。安全に歩いて外出する生活を送るためには、筋トレも歩くことも同じくらい大切なのです。



歩くことと筋力にはとても密接な関係があるんですね。しかし、今は気温が高く熱中症や脱水症の危険が高いです。歩くのは早朝や夕方などの涼しい時間帯を選び、室内のトレーニングをするときもこまめに休息と水分補給をするようにしましょう！

