

健康コラム：ウォーキング再開から始まった“健康改革”

二十代の頃から比べて気がつけば体重が 10kg 増加し、健康診断では少しずつ悪い数字が目立つようになってきました。「そろそろ何か始めないと本当にまずいかも…」。そんな危機感から、まずは週 2 回のウォーキングをスタートすることにしました。愛犬トイプードルの散歩も兼ねていますが…。



ウォーキングは、運動初心者でも始めやすく、関節への負担が少ないのが魅力です。有酸素運動として脂肪燃焼効果が高だけでなく、継続することで心肺機能の向上や気分転換にもつながると言われています。歩くたびに気持ちリセットされるようで、ストレス解消効果は予想以上でした。

■ 筋トレにも挑戦

さらに基礎代謝を上げるため、自宅でできる簡単な筋力トレーニングも取り入れはじめました。プランクやスクワットなど、器具がなくてもできる種目を中心にしています。筋トレを続けることで身体が引き締まるだけでなく、姿勢改善や疲れにくい体づくりにもつながるのを実感し始めています。



■ そして最近の悩み…

続けるほどに体力がつき、今後のステップアップとして「そろそろ本格的にジムに通うべきか…？」と悩むように。

マシンを使ったトレーニングにも興味がありますが、続けられるか、費用はどうか、通うタイミングはどうするか……と考えることが増えています。

とはいえ、健康のための取り組みが“悩むほど前向きな問題”になったのは、良い兆しなのかもしれません。まずは今のウォーキングと筋トレを継続しながら、少しずつジムの見学にも足を運んでみようと思います。