

今日から始めよう!

健康ウォーキング

あごは軽く引く

目線は歩く方向に
(自分の足先ばかりを見ないように)

肩の力を抜く
(呼吸がらくになり、腕の振りがよくなる)

呼吸は歩くスピードに
合わせてリズムカルに

軽く膝を伸ばす

少し広めの歩幅で、
かかとから下ろす

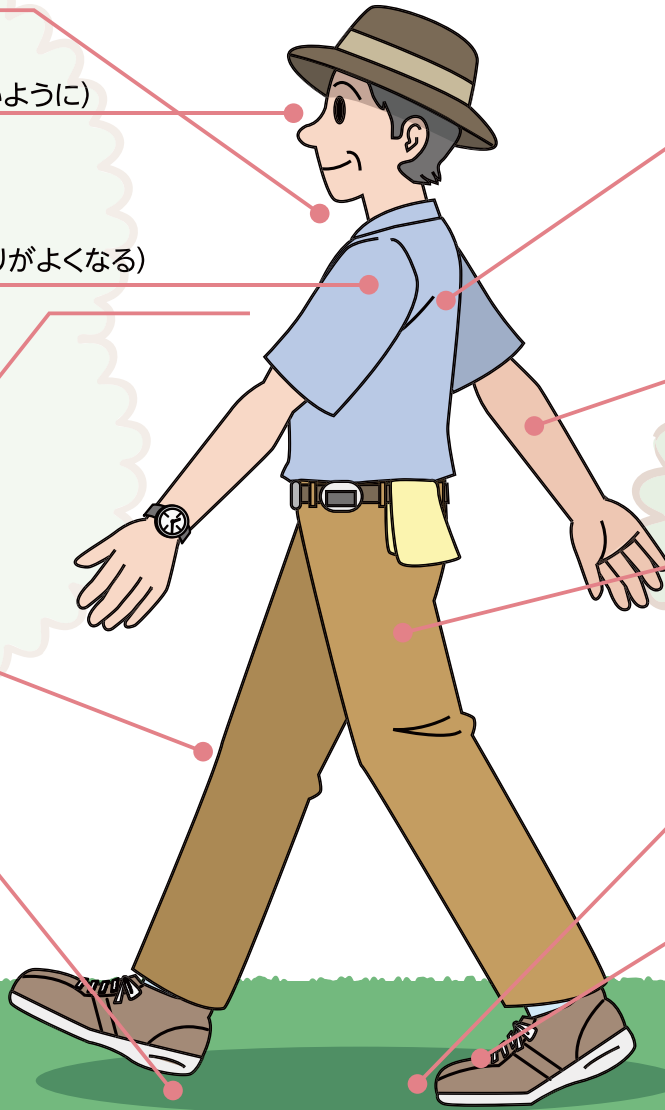
背筋を伸ばして

腕を軽く振る

さっさと歩く
(前の足に体重を
素早く移すつもりで)

足先は真っすぐに向ける

親指のつけ根で
押し出す



いつまでも元気で自立した生活を送るために、日ごろから歩く姿勢を意識して、心地よいウォーキングを心がけましょう。

元気はつらつと「健康ウォーキング」をする姿は、高齢者の積極的健康づくりの姿勢を周囲にアピールするよい機会です。一人より二人、二人より仲間、毎日の暮らしに取り入れることはもちろん、老人クラブ会員だけでなく、地域の高齢者や子どもたちにも呼びかけ、「健康ウォーキング」を通じて地域に健康づくりの輪を広げましょう。

健康ウォーキングの効果

ウォーキングを続けることで期待できる主な効果をあげてみましょう。

- いきいきと日常生活動作ができる。
- 抗重力筋※を維持し、足腰が丈夫になる。
- 血液の循環がよくなる。
- 呼吸数が多くなり、肺機能がよくなる。
- 調整力、バランス能力を維持・改善し、転倒を予防する。
- 爽快感、達成感があり、健康意識が向上する。

※抗重力筋

重たい頭を支える首の周りの筋肉、背骨を支える腹筋や背筋、足腰を支える筋肉など、地球にかかる重力に抵抗してからだを支えている筋肉を総称して「抗重力筋」といいます。

出かける前の注意点

✓ 水分補給を忘れずに

「のどが渴いた」と感じるのは「水分が不足」という脳からの信号です。水分補給はのどが乾く前から、時々行いましょう。からだからたくさんの水分が失われると脱水症状を引き起こします。

✓ 暑い日には日差しを避けて、熱中症に注意

夏の暑い日は日差しの強い日中を避け、朝夕の涼しい時間帯や、木陰のある場所を選んで歩きましょう。また、熱中症にも注意しましょう。体調不良のときはすぐに中止して涼しいところで休みます。緊急時には救急車を呼ぶことも。

✓ 寒い日は無理せずに

寒い日は手袋を忘れずに。雨上がりや雪が残っているときは、滑りやすくなっています。足元の状態を確認し、無理せず、室内での体操などに変更しましょう。

✓ 早朝ウォーキングは気をつけよう

からだの機能も目覚めておらず、気温も低い早朝は事故が起こりやすい時間帯です。無理をしがちな集団でのウォーキングは、食事が済んでからだの準備がととのったあとに行うことをおすすめします。

靴



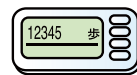
靴にかかとをつけてつま先に1cm程度の余裕があり、靴の中で足指が広げられるものを選びましょう。

水

水筒や
ペットボトル



歩数計



腰につける歩数計は装着して、正確に動くか確認しましょう。ポケットやバッグに入れても正確に計れるデジタル式歩数計もあります。

帽子



ウエスト
ポーチなど



時計



服



通気性、吸湿性のよい素材の服がおすすめ。体温に合わせて脱ぎ着しやすい服が便利。

携帯電話



ウォーミングアップ (準備運動)、クーリングダウン (整理運動)

■ 始める前にウォーミングアップ

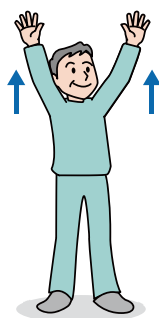
運動を始める前に、軽く全身を動かし血液の循環をよくします。それにより、からだが温かくなって動きやすくなります。血液の流れもよくなり、心臓などへの急激な負担を避けます。特に、歩く運動に必要な脚のストレッチ体操は入念に行いましょう。ウォーミングアップのめやすは、軽く汗ばむ程度。気温の低い日は、いつもよりやや長めに行うとよいでしょう。※息を止めずに行いましょう。

■ 終わりにはクーリングダウン

運動の後には疲れを残さないように、使った部分を軽く屈伸したり、ゆっくり引き伸ばすストレッチ体操を取り入れ、呼吸を整えながら疲れをとります。最後に大きく深呼吸して、からだと心をリラックスさせます。※息を止めずに行いましょう。

① 背すじを伸ばす運動

両手をゆっくり伸ばしましょう。背すじを伸ばしウエストや胸を引き上げましょう。(4回)



前
後

② 横まげの運動

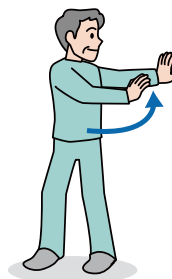
体側を伸ばしながら、ゆっくり横に曲げましょう。(左右各4回)



前
後

③ 上体をひねる運動

手のひらを前に向けて手を伸ばし、初めは小さく、だんだんに大きく、上体をひねります。頭も同時に回しましょう。(左右各4回)



前
後

④ 膝の屈伸

膝をゆっくり曲げたり伸ばしたりして、膝の関節をよく動かしましょう。(4回)



前

⑤ 脚のストレッチ

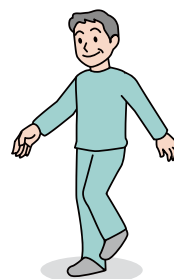
後ろのかかとをしっかりと床につけ、腿の後ろからアキレス腱にかけてストレッチします。(左右各4回)



前
後

⑥ 足踏み

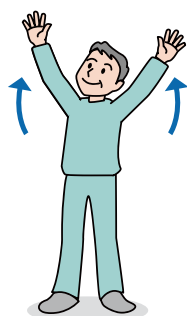
大きく腕を振って、足踏みをしましょう。(かかとを上げて16回、膝を上げて16回)



前

⑦ 大きく深呼吸

両手をゆっくり上に上げます。大きく伸びて、酸素をたくさん取り入れましょう。(4回)



前
後

前	運動前に行う ウォーミングアップ ▶	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦
後	運動後に行う クーリングダウン ▶	① ② ③ × ⑤ × ⑦

※運動後は④⑥(足を刺激する運動)は行いません。

体力や健康状態にあわせて

元気で体力があり、 活動的な生活をしている人

- 1回30分を目安に、週に3~5日
- さっさと歩くことで、体力を維持することができます。

健康に少し不安があって あまり外出していない人

- お天気が良ければ、1日に1回は外に出ましょう。
- ステッキをついたり、できるだけ良い姿勢で手押し車を押しても、少し休みながらゆっくり歩いて散歩をしましょう。

元気で体力あるが、運動不足な人

- 1回5~10分程度、買物など外出機会を利用して、1日に2回程度
- 週4~5日のペースで続ければ、いつの間にか活動的な生活になると思います。

腰痛や膝痛などで歩くのがつらい人、 病後で体力が低下している人も

- 椅子に座って足踏みをしたり、体操をしたりして、今の体力を少しでも改善するように努めましょう。
- ※主治医に相談しながら、動かせるところは、少しでも動かすようにしましょう。

継続して歩こう、みんなで歩こう

市民の健康づくりにウォーキングを提唱し、わが町のウォーキングコースを紹介している自治体が増えています。桜の季節にぴったりのコースや夕焼けがきれいに見えるコース、高齢者が安心して歩けるコースなど、会員の情報を集めてウォーキングコースをつくって地域の人に紹介し、一緒に歩いてみてはいかがでしょうか。

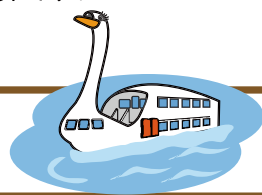


- トイレや水飲み場がある。
- 休憩場所やベンチなどがある。
- 信号や歩道などが整備されており、安全に歩ける道である。
- 大勢で歩いても交通のじゃまにならない。

継続のために大きな目標をもとう！

北海道の北端の稚内から鹿児島県南端の指宿市までおよそ3,000km。1歩を60cmとして、ざっと500万歩。1日に5000歩で1000日、ひとりで毎日歩いて3年弱で縦断できる計算です。

諏訪湖 1 周



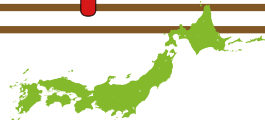
約16km

東海道五十三次 (日本橋から京都)



約490km

日本縦断 (北海道・稚内から九州・指宿)



約3,000km

地球 1 周



約4万km

距離のめやす