

はままつ 健幸歩き ハンドブック

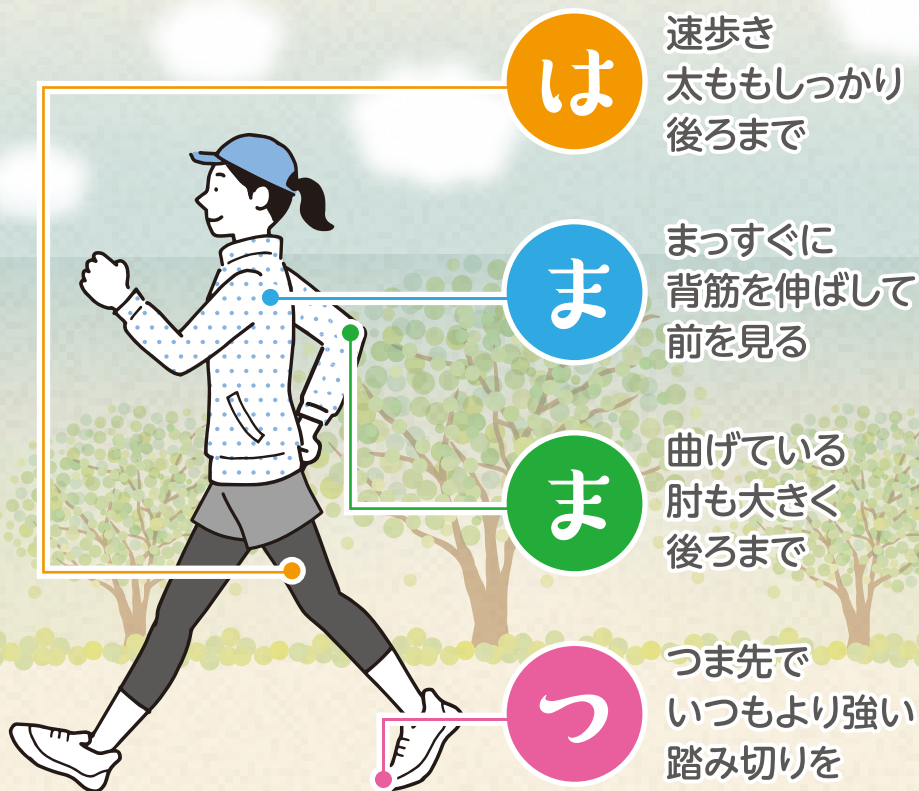
HAMAMATSU KENKOUARUKI HAND BOOK

はやく! おおまた! まいごち つづけて健幸に!



歩行によりお尻や太もも・ふくらはぎなどの
脚の力を鍛えて、健康寿命を延ばしましょう!

『はまつ健幸歩き』とは



は

速歩き
太ももしっかり
後ろまで

ま

まっすぐに
背筋を伸ばして
前を見る

ま

曲げている
肘も大きく
後ろまで

っ

つま先で
いつもより強い
踏み切りを

まずはこの姿勢・歩き方を意識しましょう。
正しい姿勢・歩き方で歩くと、ウォーキングの
効果がより発揮されます。



おすすめウォーキング



歩く速さ

軽く息が上がるくらいの速さを目指して歩きましょう(速歩)。

続ける時間

目標とする歩数や距離は人それぞれです。4ページを参考に無理なく行いましょう。

インターバル速歩

速歩は通常の速さの歩行に比べると負荷が強いため、長時間続けるのが困難な場合は、速歩と通常歩行を繰り返して歩く方法も効果的です。



【出典】能勢博:まだまだどんとこい熟年! インターバル速歩で、生涯青春!!。地方・小出版流通センター, 2007。(引用改変)

インターバル速歩を行う場合、3分にこだわらず、1分でも2分でも、可能な時間から実践しましょう。

歩行を含む様々な運動は、すべて継続することが大切です。継続するためにも、自分の体に合わせて速さや距離を調節しましょう。



歩行(速歩)の効果と利点



効果

筋力増強効果 (通常歩行よりも筋力を使う) ※1

体力増強効果 (心肺機能が強くなる) ※1

ダイエット効果 (代謝が良くなる) ※2

認知症予防効果 (脳の血流が増加する) ※3

場所や時間を選ばず、道具を必要としない ※4

手軽な運動なので(他者を誘いやすく)
運動を継続しやすい ※5

コースや歩数(距離)により運動負荷を
調節できる



利点



- [出典] ※1 KEN-ICHI NEMOTO et al. Effects of High-Intensity Interval Walking Training on Physical Fitness and Blood Pressure in Middle-Aged and Older People. Mayo Clin Proc. 803-11 2007
※2 M.Morikawa et al. Physical fitness and indices of lifestyle-related diseases before and after interval walking training in middle-aged and older males and females. Br J Sports Med. 216-24 2011
※3 能勢博：ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方。講談社，2019。
※4 島田裕之：フレイルの予防とリハビリテーション。医歯薬出版株式会社，2015。(引用改変)
※5 中村耕三：ロコモティブシンドロームのすべて。日本医師会，2015。(引用改変)

歩行には、上記以外にも様々な効果が認められています。

また、骨や関節に対する負担が少なく、障害が発生する危険性の少ない運動で、手軽さも取り組みやすい運動の一つとされています。



歩数の目標

歩数は身体活動の客観的な指標とされています。厚生労働省策定の「健康日本21」では、令和4年度までの目標が示されています。

年齢	男性	女性
20～64歳	9,000歩/日	8,500歩/日
65歳以上	7,000歩/日	6,000歩/日

[出典]厚生労働省 健康日本21 2012.7.10

歩行により予防や改善が期待できる病気・病態

1日あたりの「歩数」や「中強度の運動量」と、「予防や改善ができる可能性のある病気や体の状態」の関係が報告されています。

歩行の中に、速歩や上り下りなどの中強度の運動を取り入れましょう。

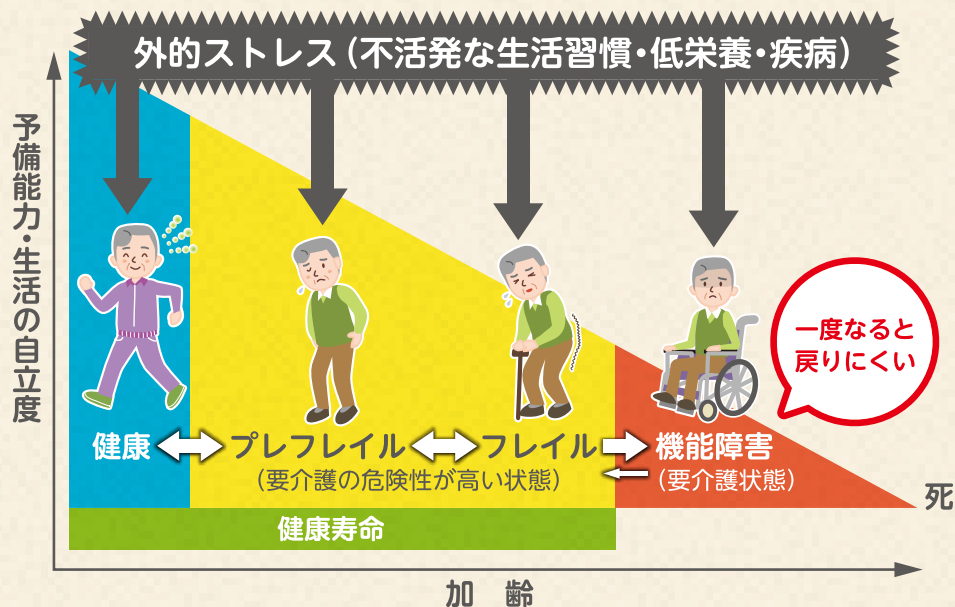
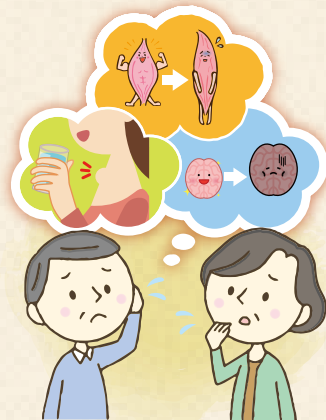
歩数	左記のうち 中強度の運動時間	予防(改善)できる可能性のある病気・体の状態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要介護/要支援 ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ●動脈硬化 ●骨粗鬆症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●サルコペニア(筋減少症) ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

[出典]青柳幸利:身体活動計を用いた新しい健康づくり(介護予防から、うつ、メタボリックシンドローム対策まで)～群馬県中之条町での取り組み～、日本医療企画、2007。

筋力を強くすることの重要性

加齢により、「力が弱くなる」、「記憶力が低下する」、「飲み込みがうまくいなくなる」など、体の様々な機能が低下していく危険性があります。このような状態を「フレイル」と言います。

特に、筋力の低下は、「40代で自覚なく始まる」、「60代で自覚する」、「80代で手遅れになる可能性がある」と言われています。筋力が低下すると、日常生活で介護を必要とする状態になる危険性があります。



[出典] 荒井秀典:フレイルハンドブックポケット版. ライフサイエンス, 2016. (引用改変)

健康長寿のためには、筋力を維持・増強することが大切です。高齢の方も、若い方も、早期から日々の運動量を増やすことを心掛けましょう。



準備体操(ストレッチ)

- 1セット 10秒～20秒を目安に、無理のない範囲で行いましょう。
- 呼吸を止めないで行いましょう。
- 痛みや炎症があるときは控えましょう。

もも裏



片足を前に出して
前にかがむ

もも前



片方の膝を曲げて
足首を持つ

もも付け根



体を起こしたまま
片方の膝を床に着ける

わき腹



タオルまたは
片方の手首を握り
体を斜め前に伸ばす

ふくらはぎ



片足を後ろに引き
踵を床に着けたまま
前にかがむ

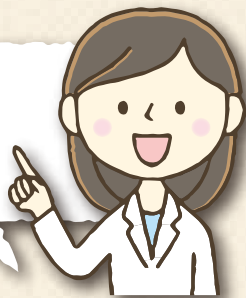
内もも



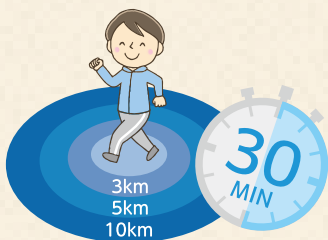
片足を横に開き
膝を伸ばす



運動前の注意点



体調がすぐれない日は
運動を控えましょう。



その日の体調に合わせて、
時間や距離などの
調節をしましょう。



気温に応じて服装を
調節しましょう。



夏場や屋外の気温の高い場所で
運動をする場合は、
水分をしっかりとり
脱水や熱中症を予防しましょう。



暗い時間帯に運動をする場合は、
反射材の付いた服など、
目立つ服装で行いましょう。