

いつでも 元気に歩こう

ウォーキング習慣を始めよう



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2020 5月号

健康のために歩くのが ウォーキング

特別な道具や環境を必要とせず、最も手軽にできる有酸素運動のウォーキング。しっかり呼吸をして酸素を取り込み、無理なく心拍数を上昇させて、血液を循環させます。筋肉や関節を使って全身を動かすことで得られるメリットも多く、寿命を延ばす運動と言われるほどの効果が認められています。

こんなに多い ウォーキングで得られるメリット

	足腰を鍛える	丈夫な足腰は健康長寿に欠かせない要素です。高齢になってもアクティブに過ごすことが可能になります。
	転倒を予防する	平衡感覚(バランス)や敏捷性(動作の素早さ)が高まり、筋力や関節が強くなって、運動能力が向上します。
	骨が強くなる	適度な刺激によってカルシウムの吸収が高まり、太陽光を浴びることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られます。
	病気を防ぐ	高血圧・脂質異常症・動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病を予防したり、心肺が強化され、心血管疾患のリスクが低下することが明らかになっています。
	体が引き締まる	体脂肪を消費するため肥満の解消に役立ち、筋肉が増えて太りにくくなります。
	腰痛を予防する	正しい姿勢でウォーキングを続けると、腹筋や背筋が鍛えられ、腰痛が起りにくくなります。
	精神を安定させる	一定のリズムで歩くことで神経伝達物質セロトニンが分泌され、リラックス効果が得られます。景色を楽しみ四季を感じてリフレッシュ。睡眠の質も向上します。
	認知症を予防する	脳への血液の循環がよくなり、機能低下を防ぎます。外出することで新たな刺激を受けたり、人と関わる機会が増え、脳が活性化されます。

いつまでも元気に歩くために、おさえておきたいポイント

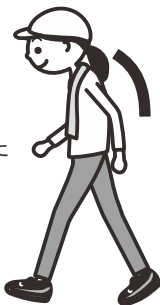
残念な歩き方になっていませんか？

残念な歩き方をしていると体のどこかに痛みが起ります
↓
その痛みをかばう姿勢で歩くため疲れやすくなります

歩き方次第で体の調子よくなることもあれば、悪くなることもあります。このような歩き方でウォーキングを続けるのは逆効果に。

猫背

猫背でいると背すじが曲がり、腹筋が衰え、肩周辺の筋肉が固くなって慢性的な肩こりに。首や腰に負担が掛かり、腰痛になりやすい傾向もあります。



反り腰

腹筋が弱っている人に多い姿勢です。長く続けると腰やひざに負担が掛かり、痛みを伴うこともあります。



改善策は

- ・腰周りの筋肉をほぐすストレッチ
- ・腹筋を鍛えるトレーニング

ハイヒールを履くと前傾姿勢になるため反り腰になりやすい

ひざ曲がり

体幹筋が衰えて体重を支えられない人に多い歩き方です。ももで体を支えているので体幹筋がますます衰え、もも・腰・ひざに痛みが生じやすくなります。



改善策は

高齢の人やハイヒールを履く人に多い

- ・腹筋や背筋などの体幹トレーニング

傾き

いつも同じ側の肩にバッグを掛ける人に多く、骨盤が傾いた状態で体のバランスをとって歩くため、骨格全体がゆがんでしまいます。足首・腰・ひざに痛みが生じやすくなります。



靴のかかとが左右どちらか一方だけ早く減っていたら傾いている可能性あり

すり足

つま先が上がらず歩幅が狭い歩き方です。足の筋力が衰えていて、わずかな段差でもつまずいたり転倒しやすくなります。



改善策は

- ・腹筋や足の筋肉を鍛えるトレーニング

浮き指 →7ページに詳しく

足指が浮いてしまい、地面に接していない状態です。指の付け根を使って歩くので体のバランスがとりにくく、歩行が安定しません。



気付かないうちにこの歩き方をしている人が増えている

ウォーキング習慣を始めよう

ウォーキングのメリットを得るためにはフォーム・歩き方・ペース・スタイルに気を配ることが大切。ウォーキングのコツをつかんだら、軽い足取りで、さあ出掛けましょう。



フォームと歩き方

理想のフォームを意識して歩きましょう。

頭は骨盤の真上に乗せるイメージで

目線はまっすぐ
10~15m先を見る

背すじを伸ばしてまっすぐに立つ

あごを引く

肩の力を抜いてリラックス

肋骨を引き上げるように自然に胸を張る

ひじを軽く曲げて後ろに大きく引くように腕を振る

できるだけひざを曲げずまっすぐ前に足を出す

かかとから着地する重心をつま先へ移動させて地面を踏み込む



このフォームでのウォーキングは極端に筋力が衰えている方には適していない場合があります。

目安 歩幅は『身長-100cm』

身長163cmなら163-100=63cmなので、歩幅は63cmが目安です。(標準的な数値であり、個人差があります。)

ペース

あまり困難な目標を立てず
自分のペースで続けましょう。

いつも決まった時刻に歩くことを習慣に

時間帯を決めておくと継続しやすくなります。ただし体調や天候がすぐれない日には無理をせず、調子のよい時に多く歩くなど調整しましょう。

運動強度×何分間歩くか目標値を決める

運動強度は『中強度』が理想です。

なんとか会話ができ、息がはずむ程度が中強度の歩き方です。運動強度や時間は体調に合わせて調整しましょう。

週に何日歩くかを決める

●毎日 ●週に5日 ●週末のみ

運動量が多過ぎると、過度の疲労から免疫力の低下を引き起こしたり、かえって体調が悪化してしまうことも考えられます。その日の体調に合わせることも大切です。

ウォーキング日誌										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	..	
◎	◎	◎	休							
30	30									
目標										

【目標の調整例】

- ・ウォーキング後に疲労感が残るなら目標を下げる
- ・2カ月継続できたら少し目標を上げる など

平均的な目標値

速度

目安 1分間に約100歩

時間

目安 1回あたり20～30分

時間や距離にこだわり過ぎず、楽しく歩きましょう。

1日の歩数

目安 現在の日常生活の歩数に+約1500歩

【日常生活の歩数の目標】1日の総歩数としての値です。

20～64歳まで	男性 9000歩	女性 8500歩	
65歳以上	男性 7000歩	女性 6000歩	(厚生労働省 健康日本21)

日常生活+ウォーキングで、あと1500歩を目指しましょう。

強度を上げるなら

スピードウォーキング ランニングよりもダイエットに効果的!

より速いスピードで歩くだけで、カロリーの消費量が上がります。歩幅は小さめに、1分間に約120歩が目安。

スタイル

ウォーキングに適したスタイルで
安全・快適に歩きましょう。

靴 自分の足に合った靴を選んで

足のむくみがない時に靴下を履いて、必ず左右両方を試し履きしましょう。

通気性にすぐれている



靴底は厚く少し広めで衝撃を吸収する

足がむくんだ時には靴ひもやマジックテープで調節できる

滑りにくい

- かかと・つま先・足の甲などに靴ずれを起こしそうな摩擦がない
- 指先に余裕があり、指が動かせる
- 土踏まずがフィットしている
- かかとがしっかり包み込まれている

check point



! ウォーキングには向かない靴



革靴・ハイヒール・ブーツ
サンダル・げた・草履

! 素足はNG

靴ずれになりやすいため、必ず靴下を履きましょう。

服装

手足がスムーズに動かせる、伸縮性のあるものがベスト

季節や天候に合わせて

- ◎熱中症対策
- ◎防寒対策
- ◎紫外線対策を忘れずに

夏は通気性にすぐれた服
日差しを防ぐ帽子など



バイザー付きの帽子

冬は保温性にすぐれた服
ウインドブレーカー
手袋・帽子など



! 夜間は目立つ服装で

明るい色や反射性のある服を着てできるだけ安全な道を選びましょう。

持ち物

なるべく少なく軽く



◎飲料水

リュックやウエストバッグなどに入れ、両手は空けておくようにしましょう。

◎タオル

汗をふくのはもちろん、転倒などで出血した時にも役立ちます。



◎身元がわかるもの

もしもの事故に備えて連絡先がわかると安心です。GPS機能を備えた携帯電話でも。

状況に応じて調整し、快適な装備で臨みましょう。

習慣化しよう！

動かせる体さえあれば
いつでもどこでも♪

ウォーキングのタイミング

日常生活のリズムに合わせてウォーキングを取り入れて、無理なくできるタイミングで継続しましょう。

通勤・通学路の一部を
歩くコースに

バスや電車通勤なら
いつも降りるバス停や駅の
ひとつ手前で降りて歩こう

リュックタイプのカバンにするなど
可能な範囲で歩きやすいスタイルに

買い物の時は
一定距離を早足に

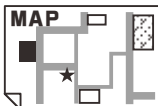
ウォーキングついでに
買い物や用事を済ませよう

買い物で荷物が重くなるのが心配なら
……自宅まで届けてもらえる店もあるので
調べてみよう

外出に慣れていない人は
まずルートを決めて

自宅から歩いて10～15分で
行ける範囲を地図で見よう

…どこへ向かう？
…帰りのルートは？



小さな遠足のつもりで
計画を立ててみよう



ウォーキングでの注意点

- ◎ 体調や体力に合わせてマイペースで行いましょう。
- ◎ ウォーキングの前にはストレッチなどで体をほぐしましょう。
- ◎ 思わぬ事故やけがに注意しましょう。
- ◎ 夜間は1人よりも数人で歩くことをおすすめします。
- ◎ 適度な水分補給を心掛けましょう。
- ◎ 体調がすぐれない時や天候の悪い時は無理をせず、中止しましょう。
- ◎ 健康に不安がある時はまず医師の診察を受けましょう。

現代人に多い!? 浮き指 について



歩く機会が減って足指の筋力が低下していたり、足に合わない靴などが原因で、浮き指になっている人が増えています。足指が浮いている状態で、指の付け根とかかとで体重を支えて歩くため、歩く時にしっかり踏ん張ることができず重心が偏り、ひざ・腰・首などに負担が掛かってしまいます。

浮き指のチェックポイント

浮き指



- 親指が甲側に90°以上曲がる
- 足裏にできたタコや魚の目が治りにくい
- 巻き爪になっている
- 足の甲が高くなっている
- 足の甲やかかたに痛みがある



正常



- ①かかと②指の付け根
- ③指先の3点が地面に接して体を支えている

浮き指のまま歩いていると体に負担が掛かり、バランスを崩して転倒しやすく危険です。

浮き指を改善するには

●足指ストレッチ

足指を広げ、指の間に一本ずつ手の指を挟むように入れます。その状態で手の指を握り込むようにして、足指も一緒に足裏側へ丸まるようにします。



1日5回を目安に毎日行います。痛みを感じる場合は、指を浅めに入れたり、回数を減らしましょう。

●足指トレーニング

タオル寄せ運動
床にタオルを敷いてその上に立ち、すべての足指を使ってタオルをたぐり寄せる

グーチョキパー
足指を内側に丸めてグー、次に親指だけ立ててチョキ、指全体を床に付けてパーにする
1日20回を目安に行うと効果的です。

