

START

ID 118267

すこやか エイジング

Vol.9

「歩く」を見直し、日々を健やかに

日々の生活の中で、どのように歩いていますか。正しく「歩く」ことは関節や筋肉への負担を減らし、正しい姿勢を保つ基礎となります。

ポイントを意識したウォーキングは立派な有酸素運動となり、血流がアップして新陳代謝を高め、体のすみずみの細胞まで元気にします。まずは今の「歩く」をチェックして見直し、日々の健康につなげましょう。

健康な体で毎日生き生きと暮らすために。日常生活に取り入れやすい健康づくりのポイントを紹介します。

※すこやかエイジング講座にも参加しましょう
(27・28ページに関連記事)

問 長寿介護課
TEL674-7881

今月のガイド

長寿介護課・理学療法士
眞砂美鳥さん

運動器の健康を保つ体操などを紹介しています。少しずつ意識することで、笑顔で楽しい日々につなげましょう。



Step1

1日の歩数を知ろう

歩数計やスマートフォンなどで、起きてから寝るまでの歩数を確認してみましょう。自分の歩く速さと歩数を知り、普段の速度と早歩きを使い分けることがポイントです。18～64歳の方は1日8,000歩以上、65歳以上の方は1日6,000歩以上を目安にウォーキングしてみましょう。

なお、総歩数のうち1・2割の割合で速歩きの時間を取り入れると心疾患や生活習慣病などの予防効果があるとも言われています。

ポイント

- ✓ 数回に分けて歩いてもOK
- ✓ 10分歩くと約1,000歩
- ✓ 速歩きの目安は少し汗ばむ程度



Step2

あなたの「歩く」をチェック

写真や動画を撮影して歩き方を確認するのもお勧めです。



- ✓ 背筋を伸ばし
重心はおへそ
おへそ辺りにある
重心を足で前へ
運ぶイメージ



- ✓ 腕は肩甲骨から
軽く振る
肩甲骨を意識し、
腕を後ろに引くよ
うに振る



- ✓ かかとから
着地
いつもより大きい
歩幅を意識して



- ✓ 足の指で
軽く蹴り出す
爪先で踏み込み
次の一步を踏み
出す

Challenge

「歩く」ことを楽しみましょう 🎵

無理をせず、正しく「歩く」ことに少しずつ慣れていきましょう。余暇時間を楽しんで行うことが運動効果アップの秘けつ。

音楽のテンポに合わせて歩くのもお勧めです。速歩きなら1分間に120歩、普通なら1分間に100歩のスピードに合う曲を選ぶと効果的です。