

歩く運動をする際の注意点は？

① 運動前のセルフチェック・体調確認

- 心臓の持病がある
- 運動すると息切れ・胸痛がある
- たちくらみ、めまいがする
- 運動すると痛みがでる

上記のような症状がある場合は、運動についてかかりつけ医と相談してから行いましょう。

② 歩く前に準備運動

いきなり運動を開始せず、ストレッチや体操などを歩く時間の 10～15%（1 時間歩く方は 10 分）くらい準備運動を行いましょう。

③ 適切な負荷量で行う

運動習慣のない方が急に運動を始めるとケガや病気の原因になります。もともとの心疾患やお薬の内服状況にもよりますが、自覚的に「きつい」と感じる運動は行わず、60 歳以上の方は脈拍が 125 拍 / 分を超えないように運動をしていきましょう。

④ 歩いた後の整理体操

運動後の整理体操は疲労の蓄積を軽減するため、整理体操も重要です。準備運動よりも呼吸を意識してストレッチ中心に行ってみましょう。

船橋市リハビリセンター 案内図



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター
総合相談窓口まで
〒274-0822
船橋市飯山満町 2 丁目 519 番地 3
TEL : 047-468-2001
<http://www.funabashi-rehacen.com>



『歩く』



Illustrated by K. Torii

歩くと何が良いの？ 歩きの効果とは？

まず、“歩く”ことは、特別な機器や器具を必要とせず、日常生活の中で、いつでも始められる、という大きなメリットのある運動です！

そんな“歩く”という運動は、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクを下げることであります。また、うつや認知症の予防にも効果があるとされ、健康寿命延伸の為に推奨されています。

歩き方や歩く時間・歩数によって負荷量を自分次第で自由にコントロールが出来るため高齢者や障害のある方でも取り入れやすいのも特徴といえます。

船橋市では、歩くだけでポイントが貯まる、「ふなばし健康ポイント」という事業が平成30年から始まっており、既に多くの市民の方が参加され“歩く”ことへの興味関心の高まり、実践が広まってきているように思います。



詳細：「船橋健康ポイント」で検索

効果的な歩き方のコツは？

コツ①：良い姿勢を保つ！

歩き方は、カカトから着いて足先に体重が抜けていくことが良いとされます。ただ足元を意識することは難しいため、目線を遠くに、軽く胸を張り、良い姿勢で歩くことにより、自然にカカトから足が着きやすくなります。



コツ②：腕を楽に振りながら！

腕を振ることで脚も出やすくなります。力みすぎて肩に力が入らないように楽だと感じる程度に腕振りも取り入れていきましょう。

コツ③：左右にしっかり体重移動！

一側の脚に体重をかけた後、反対側の脚へ体重を移動する反動を利用して脚は出されます。足のつまずきや出にくさは左右交互に同程度の体重移動が行われることで改善されることがあります。足が出にくいと思ったらまずは体重移動を意識してみましょう。



コツ④：リズムカルに！

より楽に、より効率よく歩くには左右の体重移動に加え、そこに一定のリズムがあると良いとされています。

まずは「1・2・3・4・……」と歩数を頭の中で数えながら左右の体重移動が一定のリズムになるように意識しましょう。

1日何歩くらい歩けば良いの？

そもそも現状でどれくらい歩いているのか？

厚生省の調査によると

20～64歳の男性で7,644歩、女性で6,705歩、また65歳以上の男性で5,417歩、女性で4,756歩が平均値として出されています。（平成30年 国民健康・栄養調査より）

しかし、筋力や体力を向上させ、生活習慣病の予防を目標と考えた場合に、目標とされる歩数は以下の表のとおりで、世代・性別に関わらず、1300歩ほど足りていません！

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

足りない1300歩は、時間にすると約10分、高齢者では約15分の歩行時間に相当します。

まずは1日 + 10分、いつもの生活や運動に加えることから始めてみましょう！

