

## 健康日記 (つくろう健康なカラダ)

### ポイントを意識して無理なくウォーキング

ウォーキングは、ケガなどが生じる危険が少なく、カラダに良い有酸素運動です。今回は、カラダに負担をかけない効果的なウォーキングのポイントを紹介します。



### 正しいフォームで上半身・下半身を連動させ、カラダ全体を使いましょう

普通に歩くだけでは、健康づくりや運動不足の解消にはなりません。まず、①～⑥のポイントを意識し、カラダに無理がなく、理にかなった姿勢（フォーム）を身につけましょう。

- ①視線は 20 メートル先を見るようにし、頭をまっすぐに安定させる。
- ②つま先を進行方向にまっすぐ向け、膝を伸ばしながら、かかとから地面につける。
- ③普段歩く歩幅よりも 1～2 割増しの大股で歩く。
- ④左右の肩甲骨を中央に寄せ、肘を軽く曲げ、腕を左右交互に後ろに引く。
- ⑤お腹をへこませながら、骨盤を立たせるイメージで歩く。
- ⑥かかとが地面についたら、足裏全体で地面をとらえ、足指の付け根を視点に前に押し出す。



### ～1 日の目標は、65 歳から 74 歳の方は 7,000 歩、75 歳以上の方は 5,000 歩、そのうち中強度の歩行を 20 分間～

適切な身体活動量として、「65 歳から 74 歳までは 1 日 7,000 歩、75 歳以上は 1 日 5,000 歩、そのうち中強度の歩行を 20 分間」と言われています。中強度の歩行とは、「何とか会話はできるが、息が弾むペースで、うっすら汗ばむ速歩き」をいいます。

ただ歩数を増やすことよりも、正しいフォームで、力強く速歩きすることが重要です。少し運動負荷が生じる歩道橋や信号が少なく長い直線道路、景色が楽しめるコースを使い、効果的かつ飽きずに続けられる工夫をしましょう。

### ウォーキングの注意点

- 食事摂取 1 時間経過後を目安に運動を行うようにしましょう。
- 持病のある人は、必ずかかりつけの医師に相談しましょう。
- ウォーキング前の準備として、カラダを大きく動かすような軽い体操、筋肉の柔軟体操を行いましょう。

\*正しいフォームでのウォーキングは、姿勢をよくし、腰痛の軽減などにつながります。

