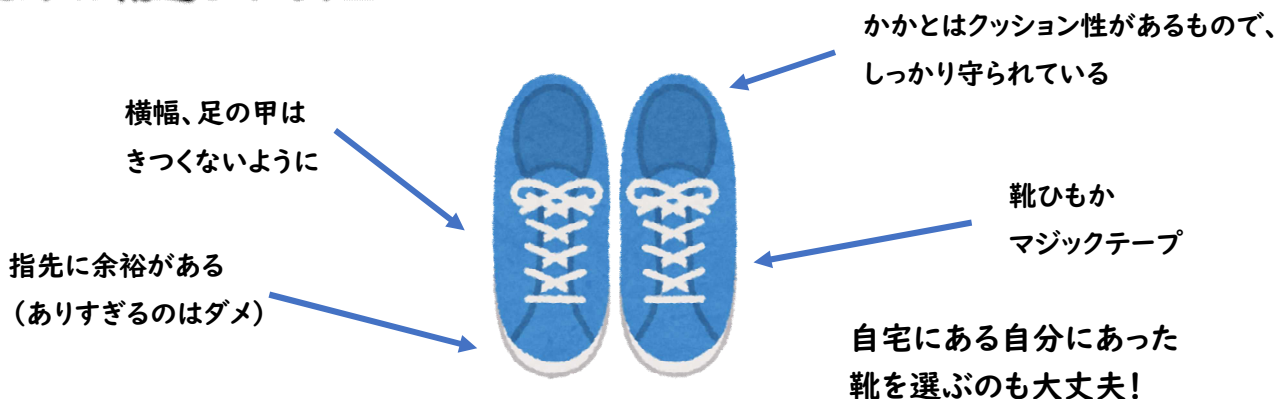


正しいウォーキング

～ちょっと近くを散歩してみよう～



□まずは靴選びから!□



□理想の歩き方□

運動習慣がある方

あごは引き、
真っすぐ前を向こう

肩の力は抜き、ひじは軽く
曲げ、なるべく後ろに引く



なるべく
背筋を伸ばす

かかとから着地して
つま先で蹴りだす

歩幅は
なるべく広く

☆物足りなくなった方はゆっくり歩き(3分)、
さっさと歩き(3分)と交互に行うとより負荷がかかります。

※なるべくリュックサックか、手ぶらで
歩きましょう!

体力に自信がない方



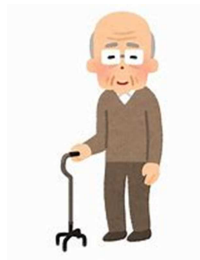
大また歩きは、バランス
がとりにくい

そんなときは...



ももをしっかりと上げ、
着地は足裏全体で

杖を使ったり...



歩行車を利用しても大丈夫!
※体をまるめ過ぎないように



☆ゆっくり歩き→たまにしっかり脚上げを
無理をしない程度で行いましょう。

※知らず知らずのうちに脱水症になる場合もある
ので、こまめに水分補給をしましょう!

□ 歩くこと（ウォーキング）は万能薬！ □

病気予防に効果がある歩数として・・・

予防や改善が期待できる病気	1日あたりの歩数	早歩き的时间
寝たきり	2000歩	0分
うつ病	4000歩	5分
認知症、心疾患（心筋梗塞、狭心症） 脳卒中（脳梗塞、脳出血）	5000歩	7分30秒
動脈硬化、がん、骨粗しょう症	7000歩	15分

参考文献：東京都健康長寿医療センター研究所・中之条研究より「歩数と病気予防の関係」

※あくまでも目安です。効果を保証するものではありません

個人差はありますが、1000歩が約10分と言われています。ご自身の体調などに合わせて歩ける歩数を目標設定してみましょう。ウォーキングだけではなく、家事仕事などの身体活動も歩数として換算されます。例えば、40分程度の生活活動（家事など）は約2000歩に相当します。生活活動とウォーキングを足して目標達成を目指しましょう！

□ こまぎれ歩きからはじめてみましょう □

歩くだけの時間を作るのはなかなか難しいです。継続するためには、日常生活に取り入れることが一番良いでしょう。



朝・昼・夕、5～10分と分けて
おこなう



膝や腰の痛みなどがない時は、
階段を利用しよう



スーパーの駐車場は少し
遠めに停めてみよう



その場での足踏みや座った状態での
足踏みを取り入れる



ストレッチもおこなってみよう



膝や腰に痛みがある場合は、水中
ウォーキングをおこなってみよう

※まずは、ご自身ができることから始めてみましょう！

問合せ：介護長寿課 包括支援係 43-0022