

今日からはじめよう！

Let's ウォーキング

～ 安全で効果的なウォーキングを楽しみましょう ～

「運動なんて、学生時代の体育しかやったことがない。」そんな声を多く耳にします。
「運動したら疲れてしまって、明日の仕事に差し障るのでは？」と心配される方も多いのでは？

では、**運動をしない**とどうなるの？

- スポーツ医科学センタースポーツプログラムサービス（SPS）の調査で、「開眼片足立ちで20秒間立ってられない」という方が70歳代になると急増し、その割合は3割以上に及ぶことが分かってきました。

そして「20秒間は立ってられる」という方でも、身体の揺れが大きいという方が50歳代以降増加する傾向が観察されました。

片足立ちバランス能力の低下は、歩行能力の低下や転倒リスクを高める可能性があり、いわゆる『**ロコモティブシンドローム**』（※1）に陥ることへの危機感が高まっています。

また加齢や生活習慣の乱れにより、腸を中心とした内臓のまわりに過剰な脂肪が蓄積し、高血圧・高血糖・脂質異常などを複数合併して心筋梗塞や脳梗塞の危険性を高める『**メタボリックシンドローム**』（※2）に陥ることも懸念されます。



（※1）ロコモティブシンドローム…運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態のこと

（※2）メタボリックシンドローム…生活習慣の乱れによる内科系疾患により動脈硬化などを促進する状態

- **ロコモティブシンドローム**や**メタボリックシンドローム**を予防するには、さまざまな運動をバランスよく組み合わせておこなうことが大切です。

運動には有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ体操など多数ありますが、まずは「**今よりも意識してからだを動かすこと**」からはじめましょう。 **日常生活の動作よりもやや強い刺激**を得ることができ、しかもその負荷を加減しやすく身近な運動として**ウォーキングがおススメ**です。



- **ウォーキングなど、運動を始める前に、メディカルチェックを受けると安心です。**

運動を始めるにあたり、事前に医療機関などでメディカルチェックを受けておくと安心です。横浜市スポーツ医科学センターではこのような場合、スポーツプログラムサービス(以降『SPS』と省略)の受診をお勧めしています。

SPSでは負荷心電図などの各種測定をおこない、結果に基づいた運動・栄養・生活習慣へのアドバイスをおこなっています。

また日々の運動実施前の確認として、

- ① **体調のチェック**(自覚症状・疲労状況・血圧など)
- ② **運動実施環境のチェック**(天候・気温・湿度・服装など)

を、しっかりとおこないましょう。





今日からはじめよう Let's ウォーキング!

<p>『無理しすぎない目標』 を立てましょう!</p>	<ul style="list-style-type: none">● ご自身の状態に合わせた目標や時間、内容、コースを設定しましょう。張り切りすぎは、かえって継続実施の妨げになることもあります。日常生活より『ちょっとだけ』負荷を増やした、『やや軽め』をお楽しみください。
<p>自身の体調を 確認しましょう!</p>	<ul style="list-style-type: none">● 体力には個人差があり、体調も日によって変わります。その時々のご自身の体調を確認し、無理のないように加減しましょう。
<p>心・からだ・環境の 準備を万全に!</p>	<ul style="list-style-type: none">● 自分の状況に合った用具(靴や服装など)を使用し、安全かつ効果的に運動を『楽しめる』状況が充実感・達成感の体感に繋がります。



歩き方のポイント!



- 視線はやや前方を見ます。
- 胸をはり、腕は、肘を曲げやや大きく振ります。
- お腹を引き締め、腰の位置を高く保ちます。
- 膝・足首はリラックスさせましょう。
つま先と膝が同じく正面を向くようにします。
- 踵から着地し、足裏全体で地面を捉えながら、
母趾球(指の腹)でからだを前方に押し出します。