

ふだんから元気からだを動かすことで、
糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、
うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。
今より10分多く、歩いてみませんか！

■ 運動の効果

運動には、有酸素運動と、筋力を増強するための運動があります。
有酸素運動は、心肺機能を高め、生活習慣病のリスクを下げます。最も手軽にできる有酸素運動はウォーキングです。

筋力を増強するための運動は、転倒・骨折のリスクを低減する効果や太りにくい体をつくります。お勧めは、スクワットとかかと上げ運動です。

注意!!

- ・健康づくりのための運動を始める前に、生活習慣病などの持病のある方はかかりつけ医に相談しましょう。
- ・スクワット運動は、膝などの関節に痛みのない人が行います。膝が痛くなる人は、整形外科医に相談しましょう。

Q なぜウォーキングがよいの？

A ウォーキングは、長時間継続して運動ができる有酸素運動です。

1. 生活習慣病の予防

血糖値や血圧を下げる効果やHDLコレステロールが増加するなど、メタボリックシンドロームのリスクを低下します。

2. 心肺機能の向上

運動習慣を持つことで、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。

3. 肥満を防ぐ

身体活動量の増加や習慣的な有酸素運動により、エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減少します。

4. ストレス解消

気分転換やストレス解消につながることで、メンタルヘルス不調の予防に効果的です。

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準2013」(平成25年3月)より)

■ 運動開始前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。自分でチェックする習慣をつけましょう。

1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

運動を始める前に



1つでも「はい」があったら… 今日運動は中止してください。

すべて「いいえ」であれば… 無理のない範囲※で運動に取り組みましょう。

※運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎる可能性があります。

(例)あなたが40～50歳代であれば、脈拍数が145拍/分以上に、60歳代であれば135拍/分以上になった場合には、その運動は強すぎる可能性があります。

運動を行うにあたっては、事故を引き起こさないためにその日の体調や天候、持病などに注意して行います。特に、持病のある人はかかりつけ医に相談して、安全に体力に応じた運動を実践するようにしましょう。

■ 安全に運動を行うための注意事項

- 1 事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- 2 膝痛や腰痛などの持病がある方は、かかりつけ医に相談してから始めましょう。運動中や運動後に強い痛みが出た時は、ただちに運動を中止します。
- 3 循環器疾患などの持病のある人は、運動により急に血圧が高くなることがあるため、かかりつけ医に相談してから始めましょう。運動前に血圧や体調をチェックし、体調が優れない場合は運動を中止します。
- 4 その日の体調に合わせ、運動量や強度を調整しましょう。
- 5 夏場に屋外や気温の高い場所で運動する場合には、脱水や熱中症に十分留意しましょう。
- 6 服装は気候にあったもので、体が自由に動けるものを選びましょう。靴は膝や足関節に負担のかからないスポーツシューズをお勧めします。

■ ウォーキングシューズの例

ウォーキングシューズの他、ジョギングシューズなどのスポーツシューズが適している。



かかとのクッション性が高いほうが膝などへの負担が少ない。

つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。

底は柔軟性があるもの。

(厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」(平成18年7月)より)

■ ウォーキングシューズの選び方

- 1 朝より夕方の方が足のサイズが大きくなると言われています。できれば午後にウォーキングシューズを選びましょう。
- 2 人によっては左右の足のサイズが違う場合があるため、両足とも履いて選びましょう。
- 3 ウォーキングする時と同じ靴下を履いて合わせましょう。

ポイント

材質 …軽くて通気性が良いもの

つまさき …指1本分余裕があるもの。

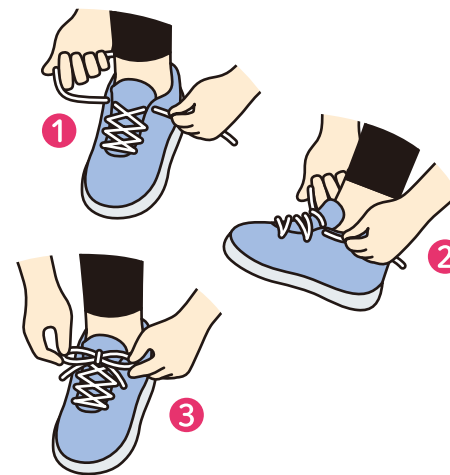
かかと …かかとをぴったり包み込むもの
(かかとに余裕があると靴ずれの原因になることがあります。)

くるぶし …くるぶしがあたらなにか?

靴底 …ある程度厚みがあり、足への負担が吸収され、滑りにくいもの。

■ ウォーキングシューズの正しい履き方

- 1 靴ひもは、つま先に近い2か所は緩めにし、足の指が動かせる程度のゆとりを持たせます。
- 2 かかとで軽く床をたたき、つま先に近い3か所目から甲にフィットさせるように足首までしっかり靴ひもを締めます。
- 3 体重をつま先へと移動し、かかとを上げた体勢で靴ひもを結びます。



——— 夜に歩く時の注意点! ———

注意!!

防犯対策や事故対策が必要です。1人で歩かず、反射材や自分の存在を周りに知らせるためのライトなどを身につけ、出来るだけ明るい服装を選びましょう!

ストレッチ体操のすすめ

準備運動は、運動による障害(外傷と慢性的な運動器障害を含む)や心血管事故等の発生を予防する効果があります。
整理運動は、疲労を軽減し、蓄積を防ぐ効果等があります。

■ ストレッチ体操の効果

- ・体の柔軟性を高め、縮んだ筋肉を伸ばし関節の動く範囲を広げます。
- ・血液の循環を良くし、疲労回復効果を高めます。
- ・運動の前後に行うことでケガなどを予防することができます。

ポイント

- 1 呼吸は止めないようにしましょう。
- 2 15~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 3 「心地よい痛みを感じる」程度に伸ばしましょう。
- 4 ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 5 反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。
- 6 最後に深呼吸をしましょう。

屋外で実施する場合は、**1**～**11**の項目を行いましょう。

1 上半身

腕と背中を伸ばします。



2 腕・体側

体の脇を伸ばします。



3 腕

肩回りの筋肉をほぐします。



4 首(前)・胸

胸を広げます。



5 首(後)・背・腕

肩甲骨を広げます。



6 首(横)・肩

首と肩を伸ばします。



伸ばす部分を // // // // // で示しています。この部分に意識を集中させて伸ばしましょう。

7 脚(後)・腰

腰～太ももを伸ばします。



8 脇腹・胸



9 ふくらはぎ



10 アキレス腱



11 大腿(前)・股関節

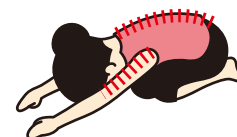


12 脇腹・胸

上体をひねります。

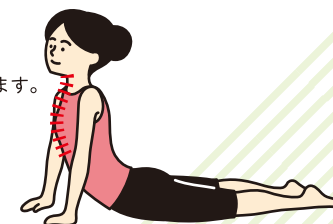


13 背・首(後)・肩



14 胸・首

胸をそらします。



普段よりも長い距離を歩く時などは、
準備運動を行い、体を運動できる状態に整えておきます。
筋肉を伸ばして柔軟性を高め、怪我や故障を防ぎます。
また、冬場は少し余計に足踏みをして、十分に体を温めてから歩きます。
歩き終わった後の整理運動に、ストレッチ体操を行うと、
疲労が翌日に残りにくくなります。

■ ストレッチ体操の効果

- ・体の柔軟性を高め、縮んだ筋肉を伸ばし関節の動く範囲を広げます。
- ・血液の循環を良くし、疲労回復効果を高めます。
- ・運動の前後に行うことでケガなどを予防することができます。

ポイント

- ① 呼吸は止めないようにしましょう。
- ② 15～30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- ③ 「心地よい痛みを感じる」程度に伸ばしましょう。
- ④ ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- ⑤ 反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。
- ⑥ 最後に深呼吸をしましょう。

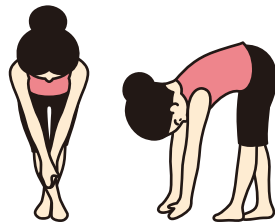
1 全身の伸展

一歩踏み出し、後ろ脚はつま先立ち。
両手を組み、手のひらを上に向けて
腕を頭の上に伸ばします。反対の脚
も同様に行います。



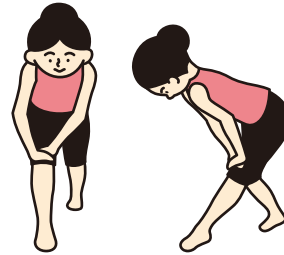
2 脚(後)

脚をクロスさせ、上半
身の力を抜き、ゆっく
り体を前に倒します。
足を逆にクロスさせ、
同様に行います。



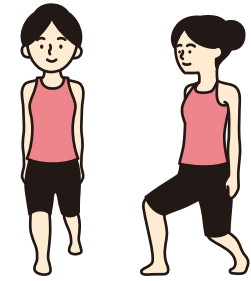
3 膝・大腿(後)

脚を前後に開き、後ろ脚の膝を曲げ、
伸ばした前脚のほうに体重をかけて、
その脚の裏側全体が伸びるようにし
ます。反対の脚も同様に行います。



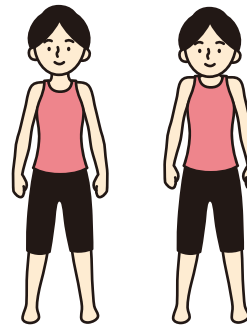
4 アキレス腱

両脚を前後に狭く開き、体重を後ろ脚にかけて、
両膝を曲げる。反対の脚も同様に行います。



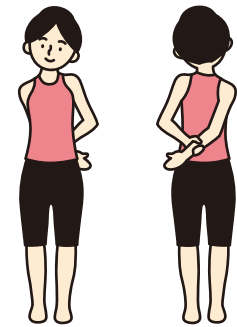
5 肩

息を吸いながら、両肩を上にあ
げ、息を吐きながら、両肩を下に
おろします。



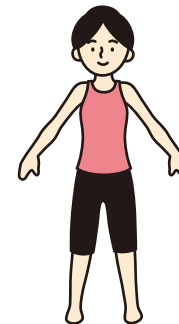
6 首

左手で右手の手首をつかんで、左のほう
へゆっくりと引っ張ります。頭は左側に
倒します。反対側も同様に行います。



7 リラックス

体の横で手を大きく
振りながら息を吸い、
細かく手を振りなが
ら息を吐ききります。



ストレッチ体操は
運動の前後に
行うべし！



タオルでストレッチ体操

体が硬い人でもタオルを使えば、無理なく体を伸ばすことができます。何も持たずに行うストレッチよりも、タオルを1つ使うだけで体幹が固定され、体のバランスが取りやすくなり、安定感が得られます。

■ ストレッチ体操の効果

- ・体の柔軟性を高め、縮んだ筋肉を伸ばし関節の動く範囲を広げます。
- ・血液の循環を良くし、疲労回復効果を高めます。
- ・運動の前後に行うことでケガなどを予防することができます。

ポイント

- 1 呼吸は止めないようにしましょう。
- 2 15~30秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- 3 「心地よい痛みを感じる」程度に伸ばしましょう。
- 4 ストレッチングする部位の筋が十分伸びている感覚を意識しましょう。
- 5 反動をつけたり押さえつけたりないようにしましょう。
- 6 最後に深呼吸をしましょう。

1 上半身と腕の内側

タオルを両手でしっかり握り肩幅に足を開きます。タオルを握った両手を上にあげて左右に引っ張ります。タオルを長めに握ると腕の内側が伸びるのが感じられます。



2 体側

タオルを右下に引っ張り右に倒します。左の体側が伸びていることを意識しましょう。反対側も同様に伸ばしましょう。



3 胸

体の後ろでタオルを短めに持ち、体から離して下方に引き、肩甲骨同士を寄せるようにしながら胸を開きます。あごは軽く引きましょう。



4 背中

肩幅にタオルを持ち、前に押し出すようにしておへそをのぞき込みます。肩甲骨が左右に離れていくのを感じましょう。膝はゆるめたほうが効果的です。



5 体側と腕

タオルを持ち前方に伸ばし、後ろ脚と腰を伸ばします。タオルを胸に引き寄せるようにして上体をおこし肘を張ります。



7 首まわり

タオルを2つに折り、頭の後ろにまわし、両手をゆっくり前のほうへ引きます。



9 肩関節

胸を張り、背中ので後ろでタオルを上下に引っ張り、上に引くところから始めます。二の腕もすっきりします。反対側も同様に行いましょう。



6 上体ひねり

顔と腰は動かさないうで、上体を右にひねります。反対側も同様にひねりましょう。



8 首の左右

右手のタオルを少しずつ下に引き、視線は左斜め下を見ます。反対側も同様に行いましょう。



10 バランス

タオルをピンと張って体の前に持ち、足踏みをしながらタオルのバーに膝をタッチします。慣れたらバーの高さを少しずつ高くして行いましょう。



正しいウォーキングフォームは、
身体に余分な負担をかけないので疲れにくく、
運動効果を高めます。

☑ まずは自分の歩き方をチェックしてみましょう。

- 背すじは伸びていますか？
- 歩幅は小さくないですか？
- 歩くときは足元ばかり見ていませんか？
- ちょっとした段差や何もないのに、つまずいたりしていませんか？

ウォーキング中は、
水分補給を忘れずに！

運動中は、汗や呼吸、
体温調節などのために
体の中の水分がどんど
ん失われていくので、
のどが渴いていなくて
も10~15分ごとにこ
まめに水分を補給する
ことが大切です。

● 進行方向の10m~
15m前方を意識。

● あごを軽く
引く。

● 胸を張る。

● お腹を引き締める。

● 腰を後ろから前へ押し
出す感覚で歩く。



● 肩の力を抜く。

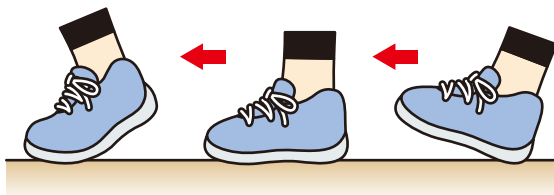
● ひじを曲げ、腕を
軽くふる。

● 背すじを伸ばす。

● かかとから着地する。

● しっかり足の裏を地面につけ、
つま先で蹴り出す。

● いつもよりやや大きめの
歩幅で歩く。



つま先でける←足の裏全面をつける←かかとをつく

ウォーキング後のケア

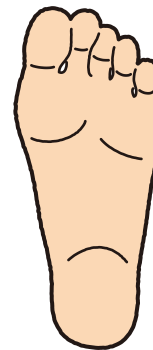
- ① ぬるめのお風呂で半身浴
- ② 足湯でむくみを解消
- ③ 疲れを残さないためにマッサージ

運動直後の30分は入浴をさけますが、疲れを取るためには、38℃程度のぬるめのお湯にゆっくり半身浴で入ります。さらに、半身浴をしながら、足首からふくらはぎにかけてマッサージを行うと、むくみの予防や改善、早期の疲労回復に効果があると言われています。



■ 足のトラブル予防とケアのために 毎日、足をチェックしましょう！

チェックポイント



- 靴擦れがないか？
→ 靴のサイズ、形が合っていない。
- 「たこ」や「うおのめ」ができていないか？
- 巻き爪など爪の変形がないか？
- 水虫・爪水虫がないか？
- やけどやマメ等の傷がないか？
- 皮膚が乾燥していないか？
→ 保湿ケアを行いましょう。

ウォーキングを継続するためには、足のトラブルを予防することが大切です。足に異常が見られたら、自己判断せず早めに医師に診てもらいます。

入浴したときに足を観察しながら、足の指の間まで、丁寧にきちんと洗うようにしましょう。乾燥してひび割れた部分から、細菌に感染してしまうこともあります。かかとなど乾燥が気になる部分は、しっかりと保湿ケアを行いましょう。

健康のための一歩を踏み出そう！

1 気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の周りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。

2 始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。プラス・テン(+10)から始めましょう。

- ・歩幅を広くして、早く歩いてプラス・テン(+10)！
- ・歩いたり、自転車で移動してプラス・テン(+10)！
- ・ながらストレッチでプラス・テン(+10)！



3 達成する！

目標は、1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。体力アップを目指しましょう。

- | | |
|-----------|------------------------------|
| 18歳～64歳 ▶ | 元気にからだを動かす1日60分、1日8,000歩が目安。 |
| 65歳以上 ▶ | じっとしている時間を減らして、1日合計40分は動く。 |

筋力トレーニングやスポーツなどが含まれると、なお効果的です。

4 つながる！

一人でも多くの家族や仲間と**プラス・テン(+10)**を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

5 安全に！

からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
10分歩くと、約1,000歩、距離にすると600～700mです。

(厚生労働省「健康づくりのための身体活動指針」(アクティブガイドブック)より)

■ 毎日をアクティブ(活動的)に暮らすために

地域で

- ▶ 散歩に適した歩道やサイクリングを楽しめるコースを見つけましょう。
- ▶ 家の近くの公園や運動施設を見つけて、利用しましょう。
- ▶ 地域のスポーツイベントに積極的に参加しましょう。
- ▶ ウィンドウショッピングなどに出かけて、楽しみながらからだを動かしましょう。



職場で

- ▶ 通勤手段を徒歩・自転車・公共交通機関利用に切り替えてみませんか。
- ▶ 座っている時間を減らし、立ち歩きをこまめにしましょう。
- ▶ お昼休みは職場にこもらず、ウォーキング(ランチ・ショッピング等)
- ▶ 健診や保健指導をきっかけに、からだを動かしましょう。

休日は

- ▶ まとめて運動できるチャンス♪ ちょっと遠出して気分転換！
- ▶ 休日には、家族や友人と外出を楽しみましょう。



コラム

2019年11月、国立研究開発法人国立国際医療研究センターの研究によると、徒歩や自転車での通勤、あるいは電車・バスといった公共交通機関を利用した通勤が、体重増加の抑制に関連していることが明らかにされました。

このことから、エコ通勤(自動車以外の環境負担の少ない通勤)は、働く人の生活習慣病予防にも役立つことが示されています。

運動不足の人は、通勤手段を徒歩・自転車・公共交通機関利用に切り替えてみませんか!!