



せたがや千人ウォーキング



ウォーキング・ノート



はじめに

国の「健康日本21」の中間評価の報告書によると、ここ数年、70歳以上の高齢者の日常生活歩数は、男女ともに減っているとのこと。国は、特にメタボリック症候群の解消や予防をねらいとした、「健康づくりのための運動指針 2006」を定め、大々的に国民の健康づくりの運動を進めようとしています。

ウォーキングはもっとも手軽で、取り組みやすい、健康づくりに適した運動です。しかし、ウォーキングが健康づくりや肥満解消などによいと分かっても、きっかけがないとなかなか始める気にはなりません。また、ウォーキングを始めても、3日坊主になってしまい、長く継続することが難しいものです。

このウォーキング記録ノートは、これからウォーキングを始める方達に、効果的なウォーキングの仕方、目標の達成の仕方、習慣化するコツ、ウォーキングの効果を測る方法など知識を提供します。また、毎日の歩数と早歩きを記録できるウォーキング・カレンダーと、ウォーキングの効果を知るための計測記録シートを用意しています。

このウォーキング記録ノートが、これからウォーキングを始めたいと考えていらっしゃる皆さまのウォーキングの習慣化に役立ち、皆さまの健康づくりの一助となれば、幸いです。

平成19年9月

東京都老人総合研究所

自立促進と介護予防研究チーム

ウォーキングの効用

ウォーキングには、さまざまな健康づくりの効果が期待できます。

1 心肺機能が改善され、疲れにくくなる

ウォーキングを習慣化すると、心肺機能が改善されエネルギーや酸素を効率的に循環させることができるようになり、スタミナがついて疲れにくい体になります。

2 メタボリック症候群や生活習慣病が防げる

男性でおなかの周りが85センチ以上、女性で90センチ以上あり、高血糖、高コレステロール、高血圧のうち2つ以上があると、メタボリック症候群といわれる状態です。メタボリック症候群では、糖尿病や、脳卒中などの生活習慣病の危険度が高くなります。ウォーキングは、内臓脂肪を減らす効果があり、メタボリック症候群や生活習慣病を予防することができます。

3 認知症の予防に役立つ

1日30分の早歩き程度の運動をしている人は、運動しない人と比べてアルツハイマー病の危険度が半分になっています。運動することによって、前頭葉や海馬と呼ばれる認知症と関係のある脳の部位の血流が改善したり、アルツハイマー病の元になるアミロイドβ蛋白を分解する酵素がたくさんできることが分かっています。

4 足腰が鍛えられ、転びにくくなる

歩幅をやや広くして歩くと、^{だいたい}大腿骨と背骨を結んでいる^{だいたい}大腰筋が鍛えられ、転びにくくなります。

5 骨粗しょう症の予防に役立つ

ウォーキングは、体重を支えながら移動しますので、骨に適度の刺激を与え、骨密度の減少を防ぐことが分かっています。

6 睡眠の質が改善する

夕方、ウォーキングなどの運動をすると、夜中に何度もめさめることがなくなり、眠りの質がよくなります。

ウォーキングをはじめる前のチェック

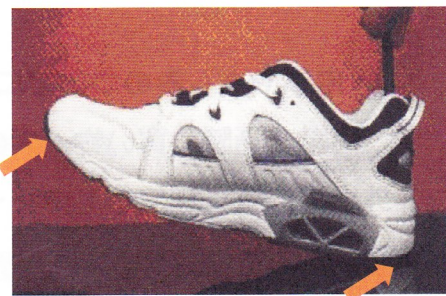
ウォーキングは、ほとんどの人にとって安全で、危険ということはありません。しかし、70歳以上の方で、運動を普段からあまりしていない方、および70歳までの方でも次のことがひとつでもあてはまる方は、ウォーキングを始める前に医師に相談しておくことをお勧めします。

1. これまで医師から心臓に問題があり、運動するときは医師の指示にしたがって運動するようにいわれたことがある
2. 運動したとき胸に痛みを感じる
3. この1ヶ月の間に、運動していないときに胸の痛みを感じたことがある
4. めまいがして倒れそうになったことや意識がなくなったことがある
5. 運動するようになると悪化しそうな骨や関節の問題がある
6. 現在、医師から心臓や高血圧の薬（飲み薬など）をもらっている
7. 上記の他に、運動ができない理由がある

ウォーキングに適した靴

自分の足にあったウォーキングに適した靴を選びましょう。

- かかところが柔らかくて、削れている
- 土踏まずがしっかりと支えられる
- 靴先に多少の余裕がある
- つま先が上に反っている



安全なウォーキングの仕方

安全なウォーキングの仕方を知って、事故や障害を防ぎましょう。

- ウォーキングの後は水を飲む
- 1時間しても疲れがとれないなら、レベルをさげる
- 動悸、吐き気、めまい、胸の痛みを感じたらすぐにやめる
- 膝などの関節の痛みがとれないようであれば、休む

効果的なウォーキングの仕方

効果的なウォーキングには、2つのポイントがあります。

1 早足で歩く

普段歩いている歩幅より10%~20%広げて、「ややきつい」と感じられる早足で歩く。人と話ができる程度のスピードで歩くようにします。

手の振りを大きく、かかとから着地するようにすると自然に歩幅が広がります。

2 5分~10分以上連続して歩く

1回に5分以上続けて歩く。できれば10分以上連続して歩くようにします。

ウォーキングの習慣化のコツ

ウォーキングを習慣化するには、いくつかのコツがあります。

1 毎日のウォーキングの記録をつける

歩数計を身につけて、歩数や早歩き的时间を毎日、記録します。

2 用事や楽しみのおいでにウォーキングをする

通勤、通院、買い物、犬の散歩、自然観察や地域の文化・歴史探訪など定期的な外出の機会を利用してウォーキングをします。

3 達成しやすい低めの目標から始める

張り切りすぎて高い目標から始めると、挫折しがちです。はじめは、低い目標から徐々に目標を上げていって、着実に達成します。

4 仲間をつくる

一緒に歩く仲間や、ウォーキングの話ができる仲間を見つけます。

5 計測をして効果を知る

月に1回程度、400メートル計測をして、運動効率の改善を励みにします。

ウォーキングの目標

健康づくりや認知症予防のためには、次の二つの目標を設定するのが効果的です。

1 早歩きを1日30分程度、週に5回以上

2 1日7,000歩～8,000歩以上

ウォーキングの目標の達成の仕方

ウォーキングを習慣化するには、少しずつ目標を達成していくのが効果的です。

1 ウォーキングの習慣のない人(1日3,000歩程度)

はじめの3週間

- 1日の生活の中で、10分程度意識して歩く時間帯を決める
- 歩数を1日1,000歩程度のばして、4,000歩程度をめざす
- 5分の早歩き、週3回を目標にする

次の3週間

- 1日の生活の中で、20分程度意識して歩く時間帯を決める
- 歩数を1日5,000歩程度にのばす
- 15分の早歩き(5分ずつ3回に分けてもよい)、週4回を目標にする

最後の3週間

- 1日の生活の中で、30分程度意識して歩く時間帯を決める
- 歩数を1日7,000歩～8,000歩にのばす
- 30分の早歩き(10分ずつ3回に分けてもよい)、週5回を目標にする

2 既にウォーキングの習慣のある人

- ウォーキングのイベントに参加する
- ウォーキングのイベントを企画して、仲間を募る