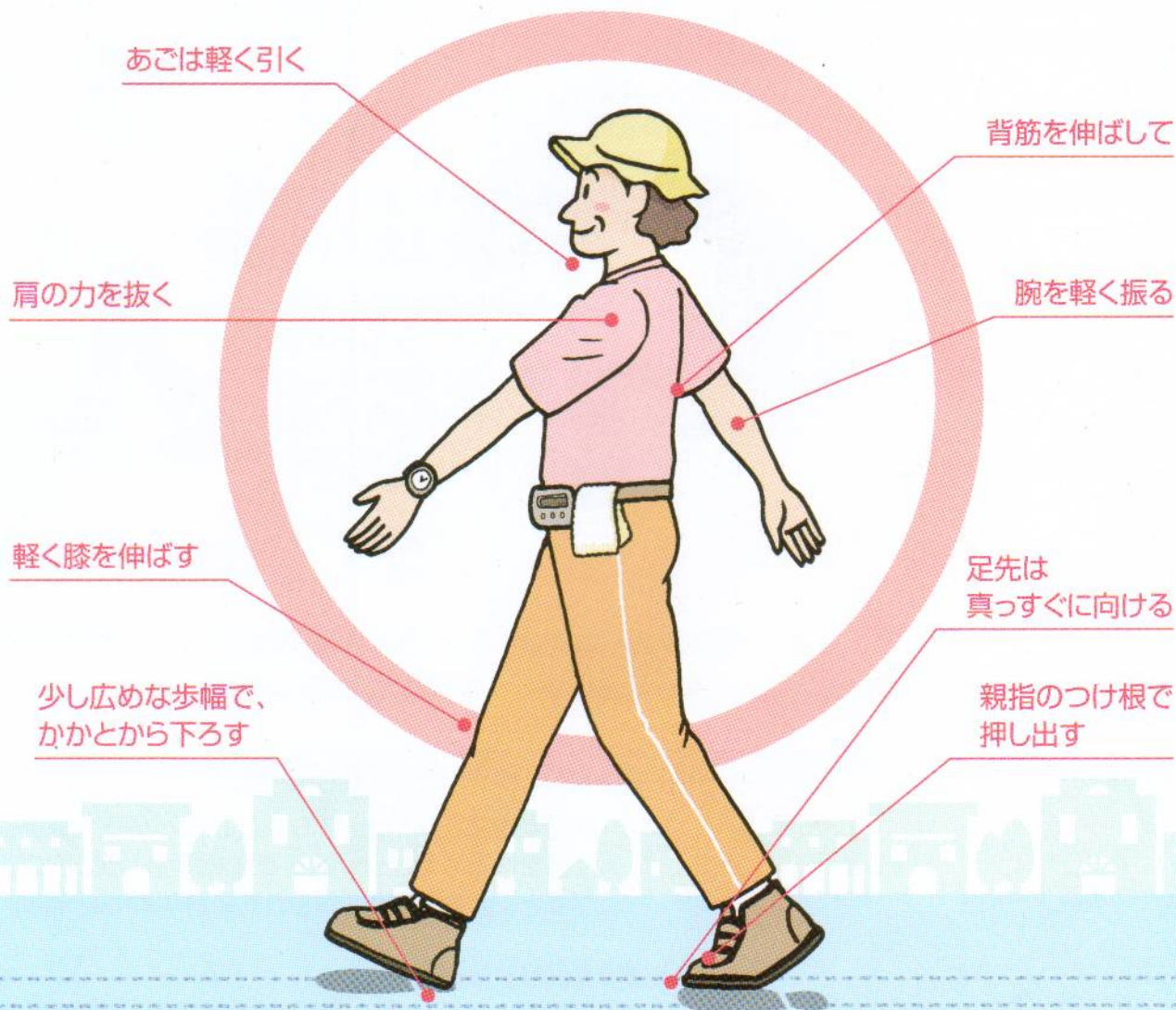


老人クラブがすすめる

健康ウォーキング



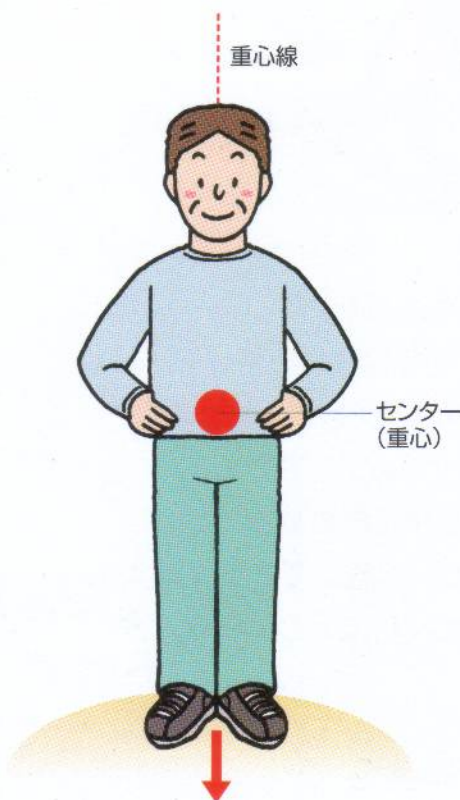
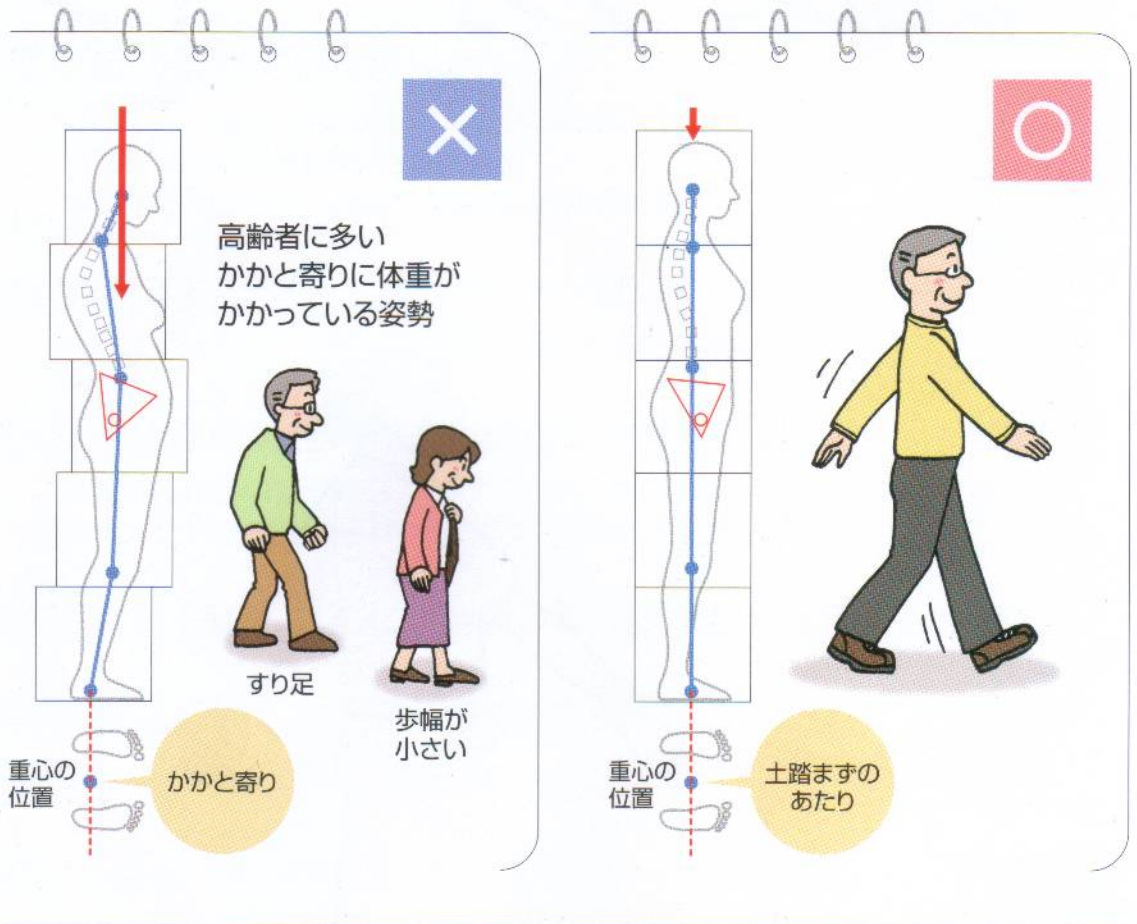
いつまでも元気で自立した生活を送るために、
日頃から歩く姿勢を意識して、心地よいウォーキングを心がけましょう。
老人クラブでは、自分の体力や健康状態に合わせて、無理なく、
運動を継続することで「ねたきりゼロ」をめざしています。
運動は仲間とともに楽しく取り組むことが継続の秘訣です。
「健康ウォーキング」は、いつでも、どこでも、手軽にできる運動です。
あなたの老人クラブでも、「健康ウォーキング」をはじめませんか!

良い姿勢で歩きましょう

あなたは普段、どんな歩き方をしていますか？

健康状態や体力が低下してくると、歩き方にも影響が出てきます。

健康ウォーキングの第一歩は、良い姿勢から始まります。



① センターを意識して立つ

両手を腰にとり、からだの中心（センター）を意識し、軽く膝をゆるめてから、両足で床を押しようにして膝を伸ばすと、全身が引き上げられて姿勢がよくなります。

② 肩の力をぬく

肩に力が入ると、腕を楽に振ることができません。息を吸いながら両肩を引き上げ、息を吐きながらストンと力を抜きましょう。

③ いつもより歩幅をほんの少し広げる

無理をせず、少しだけ広げるのがコツです。

④ 体重をずっと前の足にかける

地面を押しすることで推進力がつきます。

⑤ ゆとりを持って、 楽しい気分で歩きましょう

自然に姿勢もよくなり、いきいきとした歩き方になります。

健康ウォーキング 体力や健康状態にあわせた



歩かなくなると、体力は大きく低下し、歩けなくなってしまう。がんばって、生涯現役ウォーカー（歩く人）をめざしましょう。

元気で体力があり、活動的な生活をしている人

- 1回30分を目安に、週に3~5日
- さっさと歩くことで、体力を維持することができるでしょう。

元気で体力あるが、運動不足な人

- 1回5~10分程度、買物など外出機会を利用して、1日に2回程度
- 週4~5日のペースで続ければ、いつの間にか活動的な生活になると思います。

健康に少し不安があってあまり外出していない人

- お天気が良ければ、1日に1回は外に出ましょう。
- ステッキをついたり、できるだけ良い姿勢で手押し車を押してでも、少し休みながらゆっくり歩いて散歩をしましょう。

腰痛や膝痛などで歩くのがつらい人、病後で体力が低下している人も

- 椅子に座って足踏みをしたり、体操をしたりして、今の体力を少しでも改善するように努めましょう。

※主治医に相談しながら、動かせるところは、少しでも動かすようにしましょう。

運動前後のストレッチ体操は、血液の循環を良くし、ケガを予防し、疲労の回復にも役立ちます。 各4回(⑥を除く)、左右同じ回数、呼吸を止めずに行いましょう。

① 背すじを伸ばす運動



② 横まげの運動



③ 上体をひねる運動



④ 膝の屈伸



⑤ 脚のストレッチ



⑥ 足踏み



⑦ 大きく深呼吸



前 運動前に行うウォーミングアップ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦

後 運動後に行うクーリングダウン ① ② ③ × ⑤ × ⑦

※運動後は④⑥(足を刺激する運動)は行いません。

ウォーミングアップ(準備運動)、 クーリングダウン(整理運動)

安全・快適に歩くために

① 自分の足にあった歩きやすい靴を履きましょう

- 足先に適度のゆとりがある
- 靴底に適度のクッション性があり、衝撃を吸収してくれる
- 通気性がよい、滑りにくい、靴紐などで調整できる など



② 快適な服装で歩きましょう

- 通気性・吸湿性のよい素材、スカートよりもスラックスを
- 季節にあわせて重ね着できる服装を
- 帽子は日差しを避けるための必需品、防寒用にも帽子を

③ 長時間歩く時は、随時、水分の補給をしましょう

- 水筒やペットボトルを持参し、のどが渇く前に水分を補給



④ 両手は自由に使えるようにしておきましょう

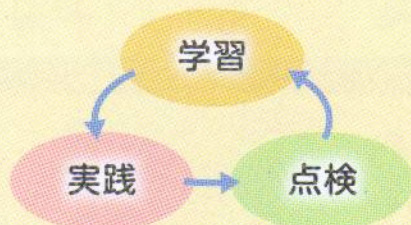
- 必需品(小銭入れ、保険証、ハンカチ、ティッシュ、筆記用具、バンドエイドなど)
- ウォークラリーなど長時間の歩行には、小型のナップザックで。

⑤ 運動量を知るために、時計、歩数計などを活用しましょう

⑥ 必要に応じて、杖(ステッキ) も利用しましょう



健康づくりの効果的な展開をめざして



全国老人クラブ連合会では、みずほ教育福祉財団の助成により「高齢者向け体力測定」の啓発・普及に引き続き、平成21年度から3年間「高齢者の『健康ウォーキング』推進事業」に取り組みます。

老人クラブがすすめる 健康ウォーキング

〔執筆〕 順天堂大学名誉教授 武井正子

発行 平成21年3月

財団法人 全国老人クラブ連合会

〒100-8917 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

印刷 株式会社トライ