

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol.123



医療法人社団

武部整形外科リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

TEL (06) 6413-2277 FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>

<http://www.takebe-seikeigeka.com>

## シニア！ ウォーキング 入門

平成30年8月24日金曜日に「シニアウォーキング入門講座」と題して第197回健康教室が開催されました。今回はその内容を中心にシニアウォーキングについて特集していきます。

### シニアウォーキング

ウォーキングは場所を選ばず、いつでも、どこでも、誰にでもできるやさしい運動です。特別な技術は必要なく、運動が苦手な人でもできます。高齢者（シニア）の方でも運動のできる服装と、運動靴があれば誰にでも気軽に、いつでも始めることができます。シニアウォーキングを習慣にすると様々な効果があります。皆さんもぜひ、楽しく自分のペースで歩いてみましょう。

### シニアウォーキングの効果

シニアウォーキングには様々な効果があります。

- ・生活習慣病の予防や改善に効果があります
- ・脳が活性化し、老化・認知症予防にもつながります
- ・心肺機能（持久力）が改善されることで血液の循環がよくなります
- ・足腰が強くなり、筋肉の衰えを防ぎます
- ・女性に多い、骨粗しょう症の予防に効果があります
- ・腕を振り、背筋を伸ばして歩けば姿勢もきれいになります
- ・腰痛・肩こりをやわらげます
- ・歩くことでストレスが発散されます
- ・歩くことでよく眠れます



## シニアウオーキングを行う前の注意事項

シニアウオーキングは簡単な運動ですが、方法を間違えると危険が伴う場合があります。シニアウオーキングを開始する前に以下の項目を確認してからシニアウオーキングを行うようにしましょう。

・体調はいかがですか？

・服装は気候にあった動きやすいものですか？

・準備運動はしましたか？

・水分補給はこまめにできていますか？

・靴は歩きやすいですか？

・正しい姿勢で歩いていますか？

## シニアウオーキングに適した服装



## 靴の履き方

靴の中を点検し、小石や砂利が入っていないかを確認します。次に大切なのは靴下をきちんと伸ばして履くことです。小さなしわやよれが靴擦れの原因になります。ウオーキングでは踏み込み時やキック時につま先を頻繁に使うので、つま先部分に余裕を持たせて履きます。

①

地面に足裏をぴったりつけた状態で、靴紐を軽く結びます。そして、結び目がゆるまないように靴紐を両手でひっぱりながら「トントン」と軽く2～3回地面をかかとで叩くようにして、かかとを靴のかかと部分にきちんと納めます。

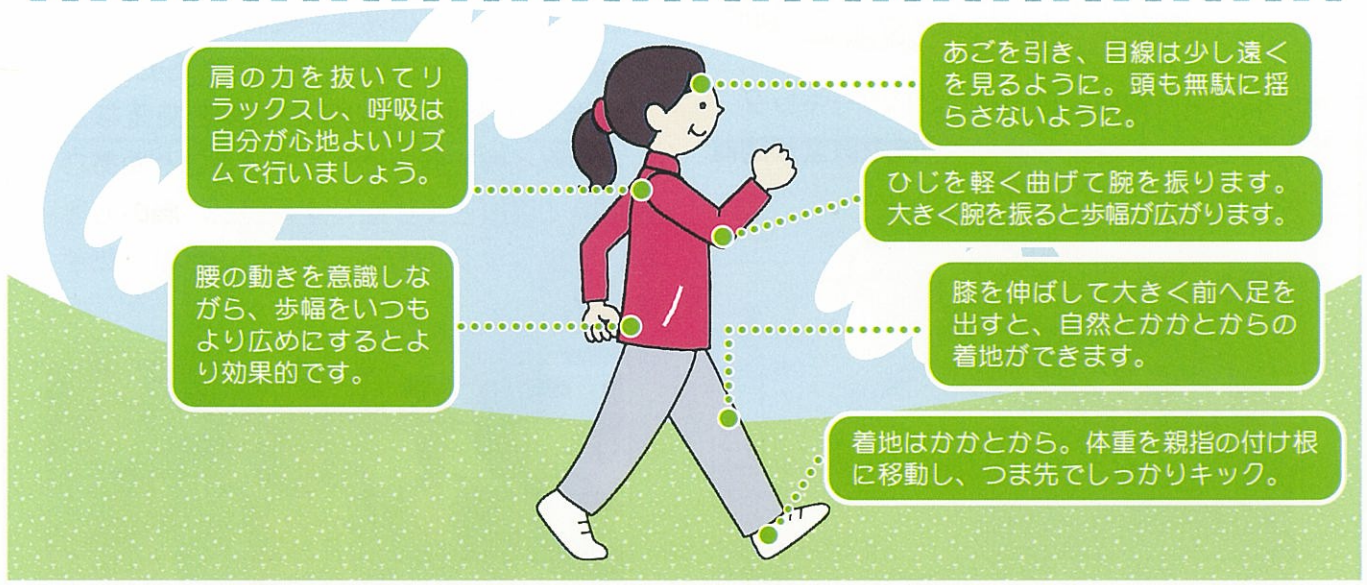


②

最後にゆっくり足を後ろにずらし、体重をつま先部分に移動し、かかとを上げた状態で靴紐をしっかり結びます。こうすることで靴が足の曲がりや足首の動きを理想的にサポートしてくれます。



## シニアウオーキングでの足に負担をかけない 正しい姿勢とフォーム



## シニアウオーキングの歩数目標

無理をせず歩数を増やす 1日の目安を以下に示します。

- ・ 普段、歩数が少ない人は+ 1,000歩 (=約10分)
- ・ 次のステップは意識をもって7,000歩
- ・ 挑戦! 目標は10,000歩 (健康日本21より)



買い物、銀行、郵便局などいつもの道を遠回りすることが歩数を増やすコツです。

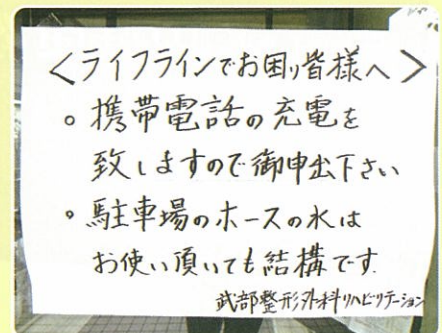
## 最後に

毎日楽しく歩いて健康に 『**歡歩・観歩・感歩**』

資料提供：(社)日本ウオーキング協会 専門講師 仲井 かつえ氏

### 台風21号によるライフラインの停止に対して、 地域の皆様に充電や給水を行いました

平成30年9月4日に記録的暴風雨となった台風21号が尼崎市内を通過しました。この台風の影響より尼崎市内の電気や水道などのライフラインが停止しました。当院では、正面玄関に張り紙を掲示し、ライフラインでお困りの方々に携帯電話の充電や水道水の給水を行いました。



# 健康教室

8月24日金曜日に「シニアウォーキング入門講座」と題して第197回健康教室が開催されました。



参加者のウォーキングのフォームを確認して頂きました

日本ウォーキング協会の専門講師・主席指導員の仲井かつえ氏を講師にお招きし、前半ではウォーキングの効果や靴の履き方と靴ひもの結び方などをご講演いただきました。

後半ではウォーキングの実演を交えながら、大きく腕を振り歩幅を広げることやあごを引いて目線を少し遠くすること、肩の力を抜いてリラックスすることをご指導いただきました。



歩く時の服装や体調管理について大変勉強になりました



仲井 かつえ氏

## 仲井 かつえ氏のプロフィール

日本ウォーキング協会の専門講師・主席指導員として、主にシニアの方々へのウォーキング教室を担当されておられます。



たくさんのご参加ありがとうございました

## 次回の健康教室のお知らせ

10月26日金曜日13時30分～15時に開催します。  
 テーマは「ココモティブシンドローム」です。  
 たくさんのご参加お待ちしております。

### モバイルサイト

下のQRコードを携帯電話で、読み込むと、携帯サイトをご覧になれます。

