

# ジョイント

J O I N T

[発行]

vol. 99



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>

## 元気に歩こう!



暑かった夏が過ぎ、涼しい秋がやってきました。今まで体を動かしていなかった人もこの季節を機会に体を動かしませんか？今回は、ウォーキングの特集です。ウォーキングは場所や時間帯を自分で自由に選べ、特別な用具も必要ありません。運動のできる服装と、運動靴があれば誰でも気軽に、いつでも始めることができます。また、たくさんの効果があります。皆さんもぜひ、秋を感じながら楽しくのんびりと、自分のペースで歩いてみてください。

### 元気に歩こう、でも、その前に…

#### ① 健康診断を受けましょう

高齢者や、今まで運動をしていなかった人がウォーキングを行う場合は、まず、ウォーキングを行っていかどうかを、かかりつけ医に相談しましょう。

#### ② 体温、脈拍、血圧をチェックしましょう。

ウォーキングの前には体温、脈拍、血圧をチェックしましょう。そして、体調が良くない時や、体温、血圧、脈拍が普段の数値と大きく違う場合は、無理せずウォーキングを中止しましょう。

#### 脈拍の測定方法

手首の親指側のつけ根に反対側の人差し指、中指、薬指の先を軽く乗せ1分間脈をとります。

脈拍の参考値 .....

成人 60～100回/分

高齢者 60～80回/分

乳幼児 100～140回/分



## 準備運動 と 整理運動

準備運動は、ケガを防止するため、また運動能力を高めるために行います。準備運動を行うことで、体の血管が広がって、筋肉の温度が上がります。その結果、筋肉がほぐれます。そして、運動するのに必要な筋肉がバランスよく働くようになります。

体を動かした後は、急に休んだり座ったりせず、整理運動を行って、使った筋肉をゆっくりと伸ばして筋肉のこわばりを取り除くとともに、心臓や肺の働きを整えましょう。

## ストレッチ

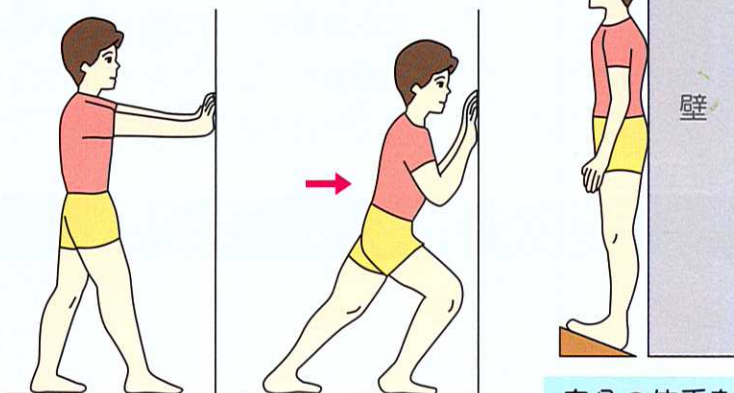
準備運動にも整理運動にもストレッチは効果的です。方法は、体の力を抜いて呼吸をしながら、痛みのない範囲でゆっくりと筋肉を伸ばしていきます。この時、反動をつけないように注意します。そして筋肉が伸びていると感じるところで約20秒とめます。

### ① アキレス腱とふくらはぎのストレッチ

壁に両手をついて立ち、ストレッチするほうの足を一步後ろに下げます。下げた足の膝を曲げずに、かかとを床につけたまま、体をゆっくり前に傾けていきます。後ろに下げた足のふくらはぎが張ってくるのを意識しながら行います。反対側の足も同様に行います。

#### 自分の体重を利用する方法

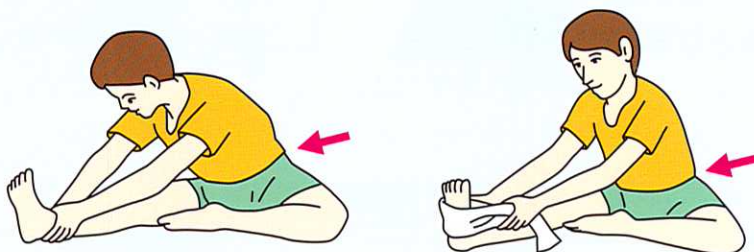
図のように壁に楔状の木を置き、その上に立ちます。



自分の体重を利用する方法

### ② 太ももの裏側のストレッチ

ストレッチするほうの足を伸ばして床に座ります。そして、両手でつま先を触るように体を前に倒していきます。太ももの裏側が張ってくるのを意識しながら行います。反対側の足も同様に行います。



\*体のかたい人は、タオルを足首に引っ掛けて行うとやりやすくなります。



## ウォーキング豆知識

### ◎ 歩くスピードはどれくらい？

高齢者や、今まで運動をしていなかった方は、始めは普段歩いているスピードでウォーキングを行きましょう。それでも十分に効果はあります。慣れてきたら、そのスピードで正しいフォームを意識して歩いてみましょう。慣れてきたら少しずつ歩くスピードを上げていきます。

### ウォーキングの正しいフォーム

- ①背すじを伸ばして胸を張り、おなかを引き締めるようにします。また肩と腕の力を抜き、足の動きに合わせて軽く前後に振ります。そして足先は歩く方向にまっすぐ向けて振り出すようにしましょう。
- ②足はかかとから地面につくようにし、足底全体が地面について、つま先でけりだすようにします。



### ◎ 歩くコースの工夫

歩くコースは決める時は、途中で体調が悪くなくてもすぐに家に帰れるように、家の近辺を何周か回るコースをお勧めします。慣れてきたら歩く距離を少しずつ伸ばしていきましょう。

## ウォーキングの効果

ウォーキングには、下半身の骨や関節、筋肉が衰え、歩行が困難となる「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を予防する効果があります。そのほか、次のような効果もあります。

- ① 歩くと体の中の善玉コレステロールが増え、動脈硬化を防ぎます。
- ② 足の裏への刺激が、疲労回復だけでなく、自律神経を安定させます。また、楽しく歩くことは、良い気分転換になります。
- ③ 筋肉のポンプ作用で血液循環が良くなり、高血圧を防ぎます。
- ④ 歩くことで新陳代謝が良くなり、脂肪が燃焼するので肥満予防になります。
- ⑤ 足の裏にはたくさんの神経やツボがあり、歩くことでそれらが刺激されて脳や体全体の老化を防ぎます。
- ⑥ 心臓や、肺の機能が高まります。
- ⑦ ホルモンバランスが改善されて血糖値を正しく保ちます



# 健康教室

8月22日金曜日、「足部の痛み」と題して、第173回健康教室を開催しました。

足部に痛みが出る病気の説明や、リハビリの内容、日常生活での工夫についてお話ししました。また、テーピングの巻き方や、サポーターの紹介も行いました。



## 次回の健康教室のお知らせ

10月24日金曜日 13時30分～15時に開催します。  
神戸大学医学部保健学科 准教授 長尾 徹(ながおとある)先生に「手の痛み」をテーマに話をさせていただきます。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。

