

# 運動の習慣化による

# 健康づくり



## ウォーキングのすすめ ～運動不足の人へ～

体力や活力を維持し、筋肉量の減少や神経・筋の機能的低下を防ぐには運動の習慣化が必要です。人間の基本動作である“歩く”や“走る”こと、つまりウォーキングやジョギングの習慣化によって、「加齢による機能的低下→体力低下→動作の緩慢→(転倒→骨折)→寝たきり」という悪循環を防ぎます。要介護期間を短くし、活力寿命や健康寿命を長くするために、まずはウォーキングから始めましょう。慣れてきたら大股歩行や坂道歩行、階段歩行を取り入れるのも良いでしょう。若くて元気な人はジョギングも良いでしょう。腰痛・膝関節痛などがある方は、ウォーキングを後回しにして、まずは腹背部（腹筋・背筋）や大腿部（大腿四頭筋など）の筋力強化を中心としたレジスタンス（抵抗）運動から始めましょう。

### 運動の効果

運動の習慣化は、糖尿病・肥満・高血圧・脂質異常症・骨粗しょう症・うつ病など生活習慣病の予防に有益な効果をもたらします。また、健康寿命や活力寿命が延びます。運動不足を解消しましょう。

### ウォーキングの効果

心のリフレッシュ

体脂肪の燃焼

糖尿病や脂質異常症の予防・改善

筋力の増大・骨密度の上昇

効果

◎

○

○

△



## 1 ウォーキングシューズの選び方

シューズは、ヒール（かかと）ガードがしっかりして足首がぐらつかず、靴底のスポンジが厚めで衝撃を吸収するタイプのもので良いでしょう。サイズは、つま先がピッタリの時、かかとに小指1本が入る程度を目安に、午前中に選びましょう。通気性がよく、足がむれない生地のものを選ぶことも大切です。歩くときは、足にシューズを上手に固定するようにひもをしっかり結びましょう（ゆるすぎない／きつすぎない）。



**シューズの選び方**  
ウォーキングとジョギングは同じではない

ウォーキング専用の  
フォーマルタイプ

走らないほうがよい

ウォーキング兼用の  
ジョギングシューズ

走ってもよい

ジョギング用

ウォーキング専用には  
使用しないほうがよい

## 2 服装や持ち物

長時間ウォーキング時（ハイキング時、登山時）の服装や持ち物  
～季節や天候に合わせよう～

リュックサックまたはウエストポーチ（腰に巻くもの）  
☆両手が使えるように



汗を吸うもの、伸びるもの、風通しのよいもの、脱ぎ着しやすいもの



水（お茶）、薬、果物、タオル、携帯電話、地図、方位磁石、カメラ、スケッチノート、救急セットなど



日焼けや熱中症・熱射病の予防に



- ・帽子
- ・サングラス
- ・日焼け止め
- ・水

防寒（凍傷の予防）に



- ・毛糸の帽子
- ・皮手袋
- ・マスク
- ・マフラー、ネックウォーマー
- ・ジャンパー（風を通さないもの）

## 3

## 歩き方

正しい歩き方（自分に合った歩き方を！フォームにはあまりこだわらない！）



☆腰や膝に痛みがある場合、歩幅を広くすると関節にかかる負担が大きくなるので、自分に合った歩幅を見つけよう。

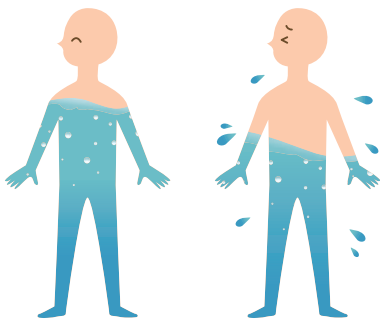
- ・背筋をピンと伸ばし、あごを引きながらまっすぐ前方を見つめます。
- ・かかとから着地し、足の裏全体に体重を乗せてつま先で地面を蹴り出しましょう。その際、ひざを十分に伸ばします。
- ・腕は自然に伸ばして前後にテンポよく大きめに振ります。腕を前方に振ることによって歩幅も自然と広くなり、リズムよく速く歩けます。
- ・このような姿勢で伸び伸びと歩けるようになると、快適な歩行スピードが保たれるとともに、体力が向上して徐々に疲れにくくなるでしょう。

## 4

## 水分やエネルギーの補給

体温調整に重要な働きをしている汗は、3～6ℓ程度の血液中の水分（約50%～55%）が体の外にでたものです。つまり、汗をかくほど血液中の水分は減り、血液は濃縮して流れが遅くなってしまいます。そのまま放っておくと（脱水状態）、熱中症、脳血栓や脳梗塞・心筋梗塞を引き起こす確率が高まります。

また汗には水分だけでなく、身体に必要なミネラル分（カリウム、ナトリウム、塩素など）も含まれています。激しい運動では、1日の発汗量が3～5ℓ（1時間に1～2ℓ）にも達し、ミネラルの喪失→電解質バランスの失調→筋肉のけいれんという悪循環を招き、血糖値も低下します。このように水分、ミネラル、糖分の補給は絶対に必要です。運動量、気温や湿度（低いほど発汗量は増える）によっても異なりますが、通常20～30分ごとに100～200ml程度の冷たい水（5～8℃）、お茶、スポーツ飲料または野菜ジュースや果物ジュースをとると良いでしょう。発汗量が多い場合、食塩の補給が必要となります。



水分やエネルギーを補給しよう

## 水分補給

脱水や熱中症の予防に効果的

## りんご、キウイ等の果物

体内の余分なナトリウムを排出するカリウムが豊富に含まれている



## キャンディ等の糖分

低血糖の予防に効果的



運動はやらないよりは、  
どの時間帯でもやるほうがメリットが大きい！

- ・いつでも実践できる場合、夕方から夕食後がおすすめです。
- ・不整脈のある人や不眠傾向の人は午後から夕方がよい。（個人差があるので医師の指示を受ける）

## 留意

速く歩く（走る）と不整脈の数は減る傾向にある。しかし、不整脈が増えたり、悪化する例もある。ホルター心電図を記録してもらおうのがよい。

- ・高血圧の人は特に水分を補給しながら時間をかけておこなう。
- ・糖尿病で低血糖になる可能性のある人は空腹時を避ける。
- ・肥満だが合併症や不整脈のない人は早朝空腹時でもよい。
- ・貧血で鉄剤を服用中の人は緑茶やコーヒーを控える。



## 5 推奨される運動量

$$\text{運動量} = \text{強度} \times \text{時間} \times \text{回数(} \times \text{期間)}$$

**歩数** 1千歩～3万歩（ふつうは5千～1万歩）

**強度(速さ)** 1kmを8～20分 元気な高齢者：1kmを10～12分前後

**時間** 10分～10時間（ふつうは1時間程度，登山では長時間）  
青壮年：30～90分 高齢者：10～60分

**回数** 1～7回／週（ふつうは4～6回／週）  
高齢者：6～7回

**期間** 無限（短期で効果をあげるには2～4ヵ月以上が目安）

例えば，50～80歳の男性（体重60～65kg）が1日の運動で200kcalを消費するには，

- ① ジョギングを30～40分
- ② 早歩きを50～60分
- ③ ぶらぶら散歩（50～60分）×2回

を行う必要があります。

強度が高ければ高い（歩く速度が速い）ほど得られる効果は大きくなりますが，ケガの可能性も高まります。しかし，強度が低い（速度が遅い）と安全性が増す反面，減量効果や体力増進効果は小さくなります。

ここでいう効果とは，脂肪燃焼，持久力増強，技能向上，爽快感，達成感などを意味しています。



## 6 運動の強さの調整

ウォーキングの強度を調整することは，より安全に継続的なウォーキングを実践していくための重要なポイントです。何度か繰り返していくうちに，自分に合ったペースが自然と身に付いていきます。自分の体調に合わせて運動の強さを上手に調整しましょう。

### 運動の強さの調整方法

- ① 腕を早めに大きめに振る（ピッチを早くする）
- ② 歩幅（ストライド）を広くする
- ③ 歩幅を広くして腕をしっかり振る（ストライドを広くピッチを早く）
- ④ アップダウンのあるコース（とくに登り斜面）を歩く
- ⑤ ジョギングを加える

※腰痛や膝痛のある人は原則すべて禁止！

## 7

## 準備運動と整理運動

いきなり強い運動を始めると、関節や筋肉、骨、腱を痛めたり、肺、心臓、血管系に過度の負担をかけてしまいます。運動前の準備運動には、心臓の働きを活発にして、筋肉に十分な血液を行きわたらせて運動の効果を高め、ケガを予防するという重要な役割があります。ウォーキングの前にはアキレス腱やふくらはぎを伸ばしたり、足関節や膝関節、腰などを回したり、曲げ伸ばしを十分におこないましょう。特に冬の寒い日には、暖かい部屋で全身運動やストレッチを入念におこないましょう。整理運動は、使った筋肉をほぐし、疲労を早く回復させるのに有効です。ストレッチや軽い運動をゆっくりと呼吸を整えながらリラックスしておこないましょう。



## ●準備運動の目的

- ・からだをあたため（エネルギー代謝を高め）ケガの発生を防ぐ
- ・からだを柔らかくして、からだスムーズに動くようにする
- ・今から運動をするぞ！と気持ちを高める（心理的な準備をする）

## ●準備運動の実際

- ・体操（ストレッチ）→ウォーキング（前半はゆっくり）
- ・ゆっくりウォーキング→体操（ストレッチ）→ウォーキング



## ●整理運動の目的

- ・運動で下肢に貯まった血液の循環を促す
- ・運動で凝った筋肉を柔らかくしてケガを防ぐ
- ・運動で緊張した神経を休める（心理的に休む準備に入る）



## ●整理運動の実際

- ・ウォーキング（後半はゆっくり）  
→体操、ストレッチ、マッサージなど



# 8

## 目標に合わせたウォーキング

転倒予防を意識してウォーキングしたい……………> **短時間・低強度**

いつまでもウォーキングを続けたい……………> **長時間・中強度**

いずれはジョギングもやりたい……………> **長時間・高強度**

### ●時間が十分ある場合には

電車やバスを一駅手前で降りて、歩く時間を増やしましょう。

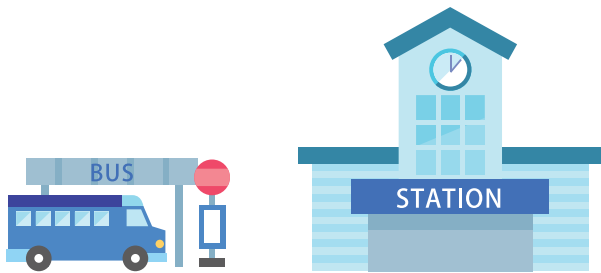
時間をかけて低強度のウォーキングを続けましょう。

ウォーキングの後に腕や脚の屈伸運動（腕立て伏せなど）や腹筋・背筋の筋トレをおこなって、全身の筋肉を強化しましょう。

### ●時間がない場合には

ウォーキングの中にジョギングを織り交ぜましょう。片脚でのかかと上げやもも上げで、ふくらはぎや股関節まわりの筋肉を鍛えましょう。

ジョギングできない場合、神社の境内（階段）や小高い山を登ってみましょう。



## 注意！

### 薬を服用している場合

主治医の指示・アドバイスを受けましょう。

高血圧の薬を服用している場合、心拍数は安静時で10～30拍/分、運動時で20～40拍/分少なくなることがあります。

糖尿病の薬を服用している場合、低血糖を起こして転倒することがあります。



### 膝関節痛などの障害をもつ場合

医師（スポーツ整形外科に詳しい医師）の診断を受けましょう。

体重が負荷になる地面に立っての運動は一般にはすすめられません。座位運動や水中運動が良いでしょう。自宅・職場では、腹背部や上肢の筋力強化、下半身（特に大腿部）の筋力強化がおすすめです。



監修／筑波大学名誉教授 田中喜代次

【発行・問い合わせ先】

茨城県立健康プラザ 健康づくり情報部  
〒310-0852 水戸市笠原町 993-2  
TEL：029-243-4216