



RAKUWA
lecture of health

第139回 らくわ健康教室

2013年3月27日



健脚のススメ

～ いつまでも歩き続けるコツ ～

京都市中京区地域介護予防推進センター
健康運動指導士 小槻 万理



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院

健脚のススメ ～ いつまでも歩き続けるコツ ～

歩くことの利点

「健脚」とは、足（脚）が丈夫で、歩くのが達人なことです。

歩くことには、次のような利点があります。

- 糖尿病予防
- 腰痛予防
- 高血圧予防
- 転倒予防
- 肥満予防
- 冷え症予防
- 脳卒中予防
- 免疫力向上
- 骨粗しょう症予防
- 姿勢改善
- 寝たきり予防
- 気分転換
- 膝痛予防

なぜ、糖尿病などの生活習慣病予防に有効なのでしょう？

● 肥満を解消

歩行は有酸素性運動なので、脂肪、特に内臓脂肪の燃焼に役立ちます。

● 血圧コントロールに有効

歩くことで血管が広がり、血圧を正常な状態にする効果が期待できます。

寒い季節は、ストレッチなど、しっかり準備体操をしてから歩いてください。

● 骨が強くなる

屋外で日光に当たることでビタミンDがつけられ、カルシウムの吸収を助けて、骨を強くします。

なぜ、痛みや冷え性などに有効なのでしょう？

歩行では全身の筋肉を使うため、血行が促進されます。適度な歩行は、膝痛や腰痛の改善にも役立ちますし、心臓に血液を戻す力を高めることにもつながります。

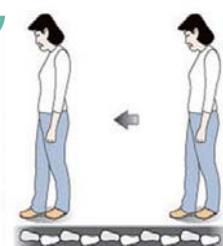
実際に歩いてみよう

歩く前に「健脚チェック」をしてみましょう。（あくまで目安として）

健脚チェック

継ぎ足歩行チェック

かかととつま先をくっつけながら10歩歩くことができるでしょうか？



※壁や手すりをすぐに持つことのできる場所で行ってください

10歩できればOK

歩く姿勢

- ① 少し遠くを見る
- ② 頭から足まで一本の軸を通したようにイメージする
- ③ 肩の力を抜き、腕を軽く振る
- ④ かかとから着地し、歩幅は少し広めを心掛ける



正しい姿勢で歩きましょう。

頭が上から引っ張られるイメージで

歩くときに活躍する筋肉

大腰筋

▶ 上半身と下半身をつなぎ、背骨や骨盤を支えたり、太ももを引き上げたりします。

大腿四頭筋

▶ 太もも前の筋肉です。

ハムストリングス

▶ 太ももの裏側にある筋肉群です。

下腿三頭筋

▶ ふくらはぎの筋肉です。

前脛骨筋

▶ 「弁慶の泣き所」の外側にあるすねの筋肉です。



大腰筋の鍛え方（ニーアップ）

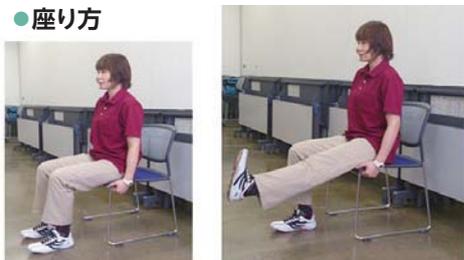
●座り方



- 1 いすに腰掛けて、お腹を少しへこませます。
- 2 2秒かけて膝をお腹に近づけて、また2秒かけて元に戻します。
- 3 この動作を繰り返します。

大腿四頭筋の鍛え方（レッグエクステンション）

●座り方



- 1 いすに腰掛けて、片方の膝を伸ばします。
- 2 4秒かけて膝を伸ばして、また4秒かけて元に戻します。
- 3 この動作を繰り返します。

ハムストリングスの鍛え方



- 1 あおむけになり、いすに足をのせます。
- 2 2秒かけてお尻に力を入れて腰を床から離し、また2秒かけて元に戻します。
- 3 この動作を繰り返します。

ハムストリングスの伸ばし方



- 1 いすに座って片膝を伸ばし、体を前に傾けます。体を傾けたまま10～20秒保ちます。

下腿三頭筋の鍛え方



- 1 壁に手をつけて立ち、かかとを持ち上げます。
- 2 天井に向かって2秒かけて伸び上がり、また2秒かけて元に戻します。
- 3 この動作を繰り返します。

前脛骨筋の鍛え方



- 1 いすに腰掛けて、つま先を少し持ち上げます。
- 2 2秒かけてつま先を持ち上げ、また2秒かけて元に戻します。
- 3 この動作を繰り返します。

上半身の鍛え方



- 1 壁に向かって立ちます。
- 2 両手の間隔を少し広めに広げて、壁につきます。
- 3 2秒かけて、肘を曲げながら胸を壁に近づけて、また2秒かけて元に戻します。(肘を伸ばすときに息を吐きます)
- 4 この動作を繰り返します。

※お腹に力を入れながら行いましょう。
 ※肘を曲げたときに、手と手の間に胸がくるようにしましょう

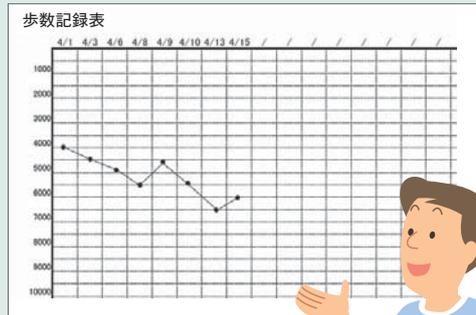


筋肉トレーニングのポイント

- ☞ どの筋肉を使っているかを意識する
- ☞ 良い姿勢を心掛ける
- ☞ 息を止めない(力を入れるときに吐く)
- ☞ ややきつい強度で行う
- ☞ 栄養と休養の補給をする
- ☞ 継続する

歩数記録表をつけましょう

レコーディングダイエットと同じで、毎日記録することで、自身の気付きを促し、励みにもなります。



⚠ 注意点

ウォーキングや筋肉トレーニングは、体調がすぐれないときや疲れているときは無理をしないようにしましょう。また、糖尿病や心臓病、高血圧などの疾患がある方は、主治医と相談の上で行ってください。