

# ウォーキング 健康長寿

土浦市高齢福祉課地域支援係 TEL:029 (826) 1111 (内線 2500)

(令和6年1月現在)

## 1 はじめませんか？ウォーキング

### ウォーキングの効果

- 生活習慣病等の発症リスクの低下
- 体を動かすチカラ（筋力など）の維持・骨粗しょう症の予防
- 心理的効果（気分がすっきりする）など

### 歩く時間の目安

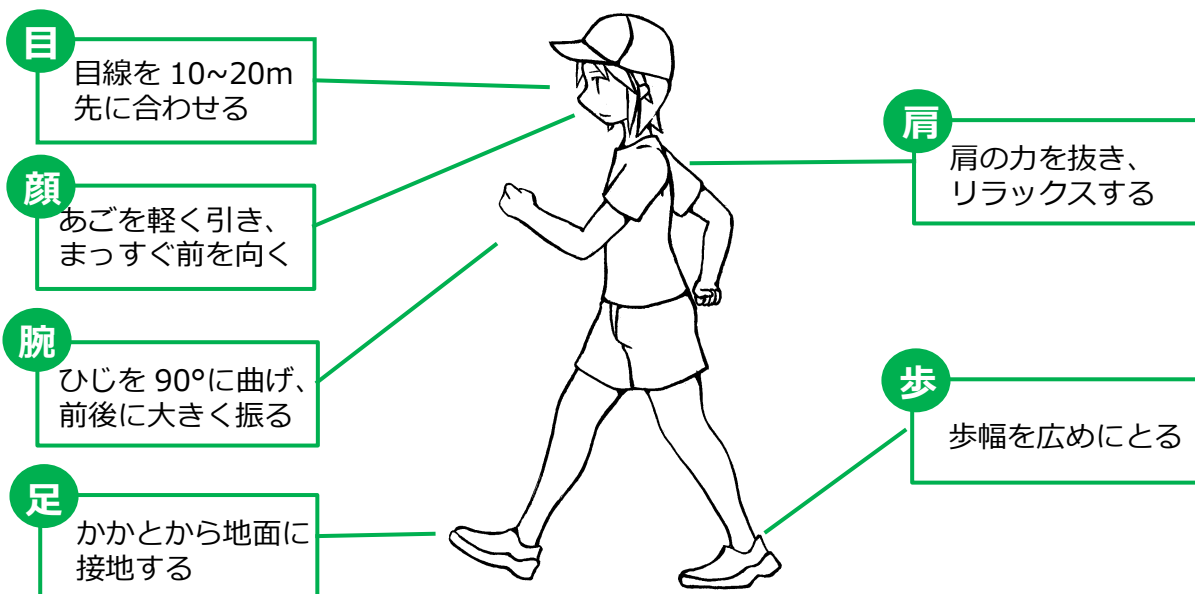
- まずは、歩く時間を**今より10分増やすこと**を目標にしましょう。
- 慣れてきたら目標値を参考に、**日常生活における歩数を増や**しましょう。
- 体力に合わせて、気持ちよく続けられる歩数を心がけましょう。

男性	
20～64 歳	1日 9,000 歩
65 歳以上	1日 7,000 歩

女性	
20～64 歳	1日 8,500 歩
65 歳以上	1日 6,000 歩

参考：厚生労働省「アクティブガイド -健康づくりのための身体活動指針-」 「健康日本21（第二次）」

### 運動効果の高い歩き方のポイント

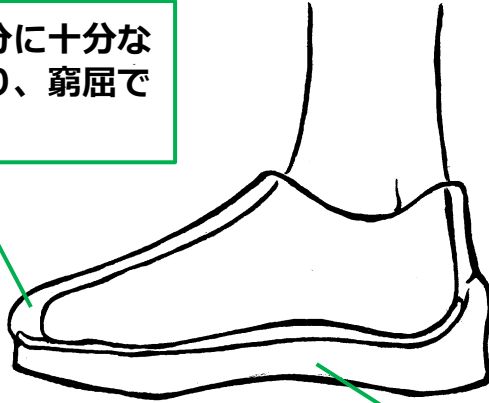


※あくまで目安です。体の痛みや体力に合わせて、無理なく行える方法で歩きましょう。

## 歩きやすい靴の選び方

ひざや足関節に負担のかからないようなスポーツシューズがおすすめです。

1 つま先部分に十分な  
余裕があり、窮屈で  
ないもの



2 かかとはクッション性  
が高い方が、ひざなど  
への負担が少ない

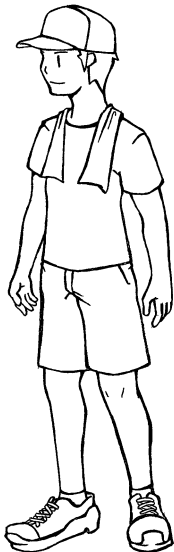
3 靴底に柔軟性がある

参考：厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006<エクササイズガイド 2006>」

## 季節に合わせた対策を！

### 夏 熱中症対策を万全に！

- ・ 帽子や日傘で、**直射日光**を避ける。
- ・ **涼しい時間帯**、**日陰の多い道**を選ぶ。
- ・ こまめな**水分補給**を心がける。



### 冬 防寒対策をしっかりと

- ・ 風を通しにくい服を選ぶ。
- ・ 日中のあたたかな時間を選ぶ。
- ・ 準備体操をしっかりと行う。



## 2

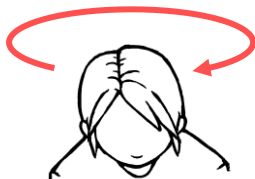
## 準備体操

- 歩く前に、筋肉や関節を動かしやすくするために行います。
- 関節の曲げ伸ばしや、筋肉を柔らかく動かす運動（動的ストレッチ）を中心に行いましょう。

## 1) 首まわし

首を反らせないように気をつけながら時計回りに2回まわす。

【反対側にもまわす】



## 2) 手首まわし

手の平をぴったりとあわせるように組み、ゆっくりと手首を10回まわす。

【反対側にもまわす】



## 3) 足首まわし

右足のつま先をつけたまま、かかとを離し、足首をゆっくりと10回まわす。

【反対側も同様】



## 4) 肩まわし

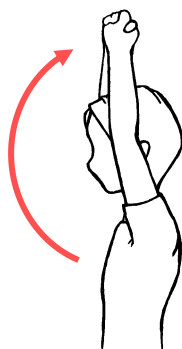
両手を肩におき、左右のひじ先で円を描くように大きく3回まわす。



## 5) 背すじ伸ばし

お腹の前で両手を組み、ゆっくり頭上に持ち上げ、ゆっくりとおろす。

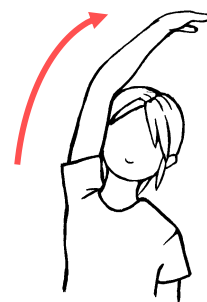
【3回くり返す】



## 6) わき腹伸ばし

右手を大きく外側から持ち上げて、わき腹を10~20秒伸ばす。

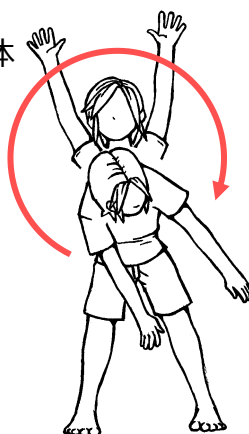
【反対側も同様】



## 7) 上半身まわし

足を肩幅に開いて、上体を時計回りに、大きく回す。

【反対側も同様】



## 8) アキレス腱のばし

- ① 右足を真後ろにひき、かかとを床につける。
- ② 両足のつま先が正面を向くようにし、前にでている左足のひざを、前方に曲げる。

【反対側も同様】



- 歩いた後に、使った筋肉をほぐし、疲労を回復させるために行います。
- 伸びている筋肉を意識しながら、息を止めないように注意して、10~20秒かけて、ゆっくりと筋肉を伸ばしましょう。

### 1) 肩甲骨まわり

左手の下をくぐるようにして、右手で左肩を下からつかみ、腰ごと右にひねり、10~20秒伸ばす。

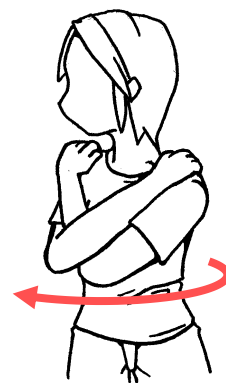
【反対側も同様】



### 2) 腰のひねり

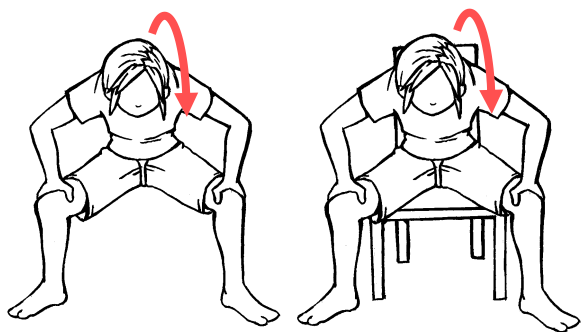
胸の前で両手を組んで、右に振り向くように腰をひねり、10~20秒伸ばす。

【反対側も同様】



### 3) 内もも

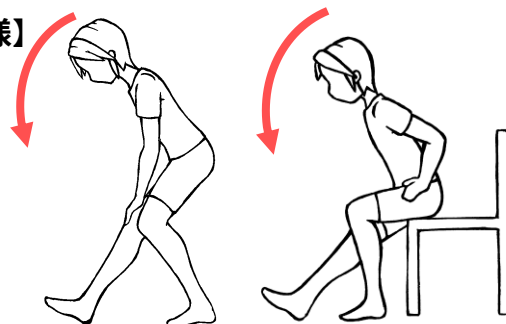
- ①足を外側にひらき、両手をひざにおく
- ②四股のポーズのように腰を落とし、上体を骨盤ごと前に傾けて、10~20秒伸ばす。



### 4) ももの後ろ側

- ①右足を前にのばし、かかとを床につけ、つま先を立てる。
- ②右ひざを曲げないように、上体を骨盤ごと前に傾けて10~20秒伸ばす。

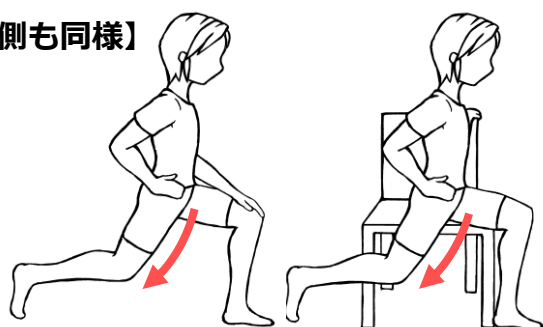
【反対側も同様】



### 5) ももの前側

- ①右手で骨盤を抑えつつ、右足を真後ろにひく。
- ②上体が前に傾かないよう注意しつつ、ももの前面を10~20秒伸ばす。

【反対側も同様】



### 6) アキレス腱のばし

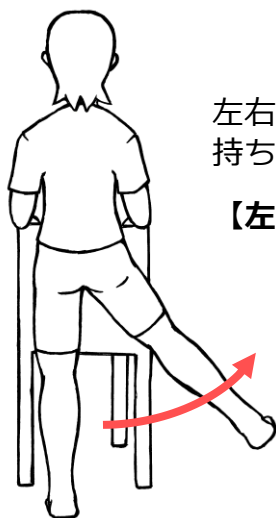
- ①右足を真後ろにひき、かかとを床につける。
- ②両足のつま先が正面を向くようにし、前にでている左足のひざを、前方に曲げる。

【反対側も同様】



- 歩く力を維持するために大切な、足の筋肉をきたえる運動です。
- 息を止めないように気をつけながら、力の入っている筋肉が、「ちょっときつい」と感じるくらいの強さ・回数で行いましょう。

## 1) お尻の外側



左右の足を交互に真横に持ち上げ、ゆっくり戻す。

【左右交互に 10 回】

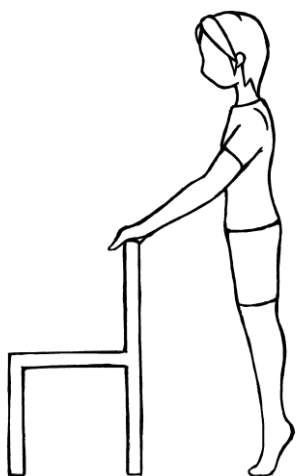
## 2) ももの前面

- ① いすに腰かけたまま、右足をまっすぐ伸ばし、つま先を立てる。
- ② 右ももの前面に力を入れて、5 秒間がまんする。

【5 秒×左右交互に 10 回】



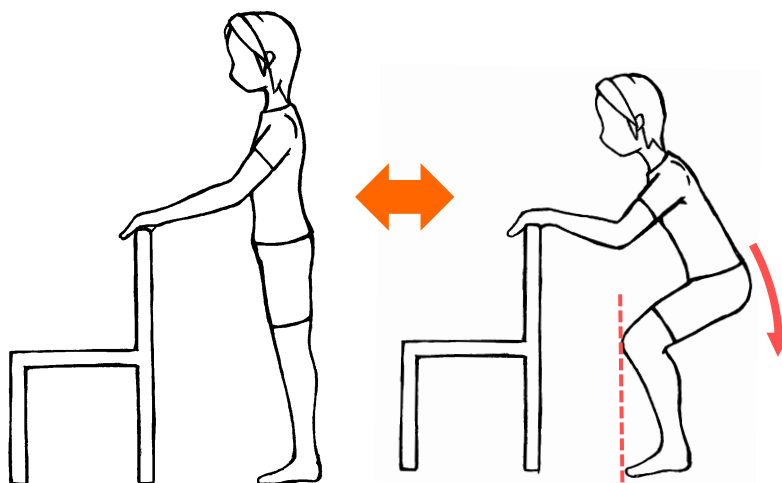
## 3) ふくらはぎ



両足のかかとをゆっくりと持ち上げ、ゆっくりとおろす。

【10 回】

## 4) 下肢全体の筋力アップ (スクワット)



- ① 足を肩幅に開き、つま先を真正面か、やや外側に向ける。
- ② いすに座るように腰をおとし、ひざを曲げる。(ひざは 90 度より深く曲げない)
- ③ ゆっくり元に戻る。

【6 回×3 セット】

# おすすめ☆ウォーキングコース

【令和4年10月4日修正】

■コース全長

約1.8km

■コース概要

公園内の風景と、自然を楽しみながら歩く、平坦で歩きやすいコースです

