

正しい歩き方を身につけよう



岡山市ふれあい介護予防センター

効果①

【健康維持(生活習慣病や認知症の予防)】

生活習慣病の
予防・改善

【
生活習慣病の
予防・改善
脂質異常症の改善
血糖値の改善
】

認知症予防

脳の中に血流が増えることにより

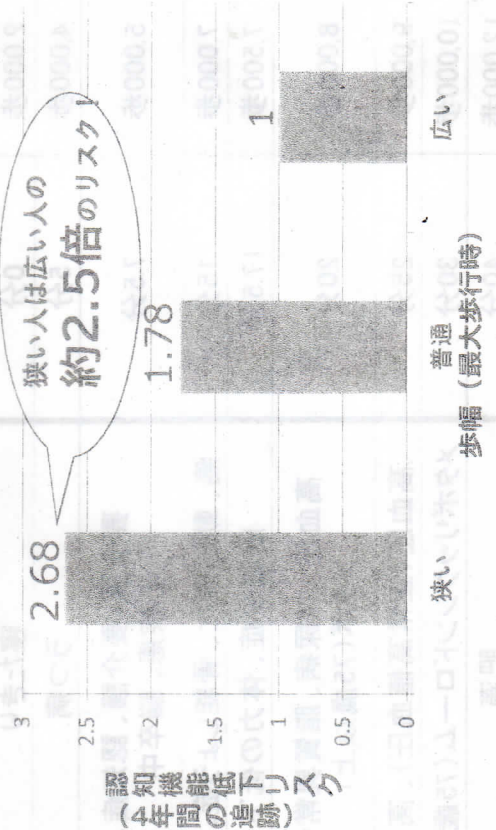
①脳細胞が活性化する。

②アルツハイマー病の原因となる

蛋白がたまるのを防ぐ

※認知症の予防に
効果があると
いわれているのは
「有酸素運動」です！

歩幅と認知機能低下リスク



理想の歩幅について

【通常歩行】 身長(cm) × 0.37

【ウォーキング】 身長(cm) × 0.45

(例) 身長160cmの人の理想は...

通常歩行時の歩幅 約60cm

ウォーキング時の歩幅 72cm

効果②

【骨を強くする】

○骨に重力や筋肉の力が加わる。

○日光を浴びることで
カルシウムの吸収を助ける
ビタミンDが作られる。



効果③

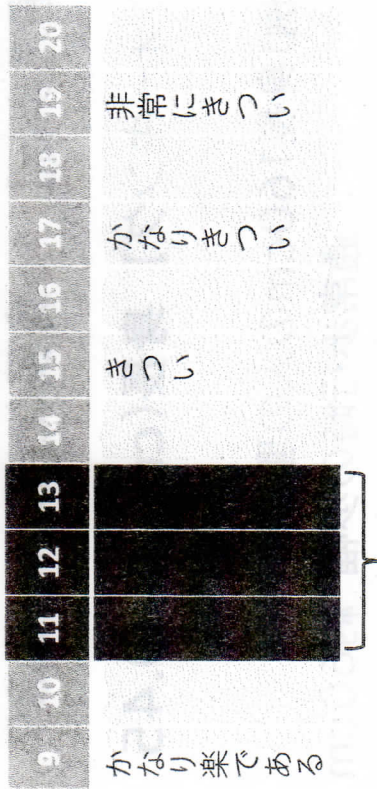
【無駄な脂肪の減少】

酸素を使って糖質や脂質をエネルギー源として、
長時間継続できる低・中程度の運動のことを
有酸素運動と言います。
有酸素運動は体脂肪、内臓脂肪を燃焼させる役
割があります。

※100m走や筋力トレーニングなどは無酸素運動

効果④

【全身持久力の向上】



「息が少しはすむ程度」
この強度で行うことで、心肺機能の向上が見込める

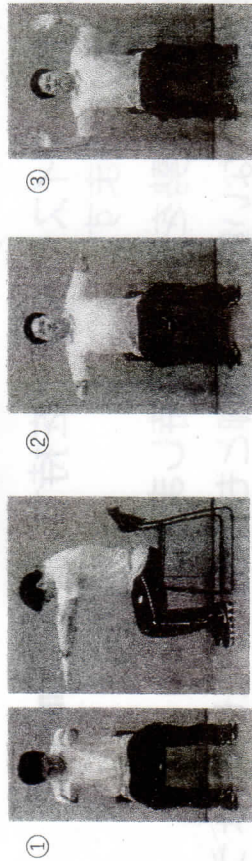
群馬県中之条町の研究データ (参考・引用)

1日の歩数	中等度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、 心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	癌、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、 メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満

これ(12,000歩・中等度40分)以上は健康を害すること... 2

正しい姿勢の作り方 (簡易的な猫背矯正の方法)

- ① 背中を丸めず、顎を引き下を向く⇒腕は肩の高さから下がらないよう意識しながら伸ばせるところまで前に伸ばす（肩甲骨が開くイメージを持ちながら）※10秒間維持
- ② 頭を正面に向け、肘をまっすぐ後ろに引けるところまで引いていく。（肘が下がらないよう気を付ける）※10秒間維持
- ③ 肘の高さを変えずに手のひらを正面に向けていく。※10秒間維持



③

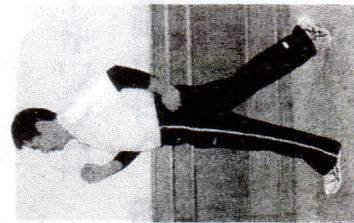
②

①

ウォーキング時の理想姿勢

あごを引き、
視線は少し遠くへ

締め付けの少ない楽な服装、
クッション性のある靴を選ぶ



胸を張り、
背すじを伸ばす

肘を軽く曲げ、
腕振りには引く時
を意識する

膝を伸ばす

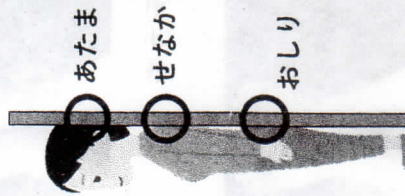
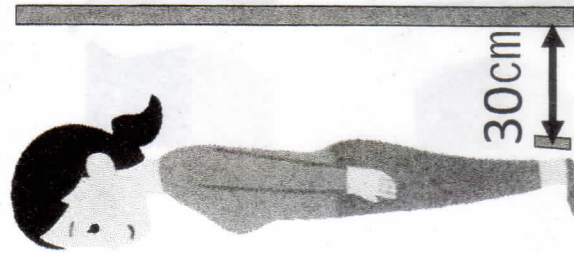
親指の付け根から
蹴りだす

踵から着地

歩幅を広く

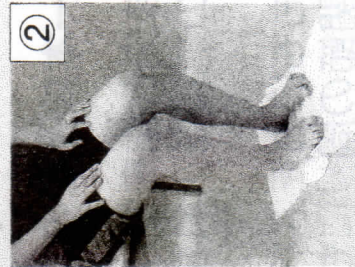
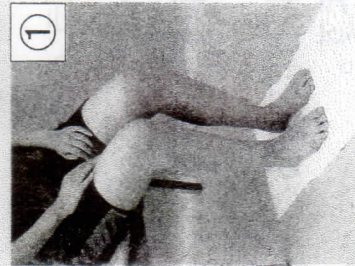
ご自身の姿勢はどうですか？

- ① 壁から30cm手前に立つ
- ② 転倒に注意しながら壁へ近づく
- ③ 体と壁に接する所をチェック



手のひら一枚分
入るくらいのスペース

足指トレーニング①



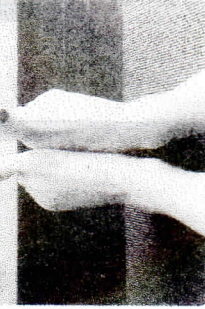
- ① タオルを広げて床に置き、イスに座ります。
- ② 踵でタオルの端を踏みつけたまま、足の指でタオルを土踏まずの中へたぐり寄せるように引き寄せます。

足指トレニング②

ゲー



チョコキ



チョコキ



パー



トレニング④

◎一本線上を歩く(内転筋群・バランス機能強化)

つま先と踵をつけたところから、足の前後を入れ替えながら前進します。

内ももに力を入れて締めるようにすると股関節の周りにも力が入ります。



※壁などを持って行いましょう！

トレニング③

【開眼片足立ち】
(バランス機能強化)



①片手でイスや机などを持ち、脚を5cm程度浮かせます。

②この姿勢を60秒保持します。

※無理のない範囲で両脚とも行うようにしましょう。

今月の豆知識 (41、42ページ)

ウォーキングは

歩幅を広く、良い姿勢で、

月

息が少しはずむ程度で歩く

> 加齢対策

健康と生活