フレイル予防～実践編～

「歩く」習慣を身につけましょう

問 子育て健康課　☎84-0327

暑さが少しずつ和らぎ、過ごしやすい季節がやってきました。
外に出て身体を動かしてみませんか？

日常生活にもっと「歩く」を

日頃の運動は、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病から遠ざけ、様々な病気による死亡率を下げるとともに、精神衛生や生活の質の改善にも効果があります。

推奨されているのは「毎日30分以上」の運動を続けることですが、平成30年の調査では、町民の成人男性で16％、女性で10％しか基準を達成していないことが判りました。

運動をしない理由は様々ですが、わざわざ運動のための時間をつくるのが難しい人が多いようです※。

重要なのは、一定の強度で身体を動かすことであり、必ずしもいわゆる「スポーツ」のような激しい運動をする必要はありません。

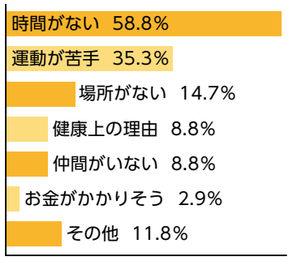
日常生活で一番取り組みやすい運動は、何をするにも必要になる「歩行」。家事・通勤などの日常生活活動や余暇に行う趣味・レジャー活動でも、1日に10分程度を数回歩くだけで、長期的には健康上の効果が期待できるそうです。

脚には、全身の筋肉の60％以上が集中しており、歩くことで血流の促進や心肺機能の向上も見込めます。

日常生活で今まで以上に「歩く」選択肢を選び、歩数を増やすことが重要です。

※左図は、開成町第2期健康増進計画・食育推進計画「第3章・アンケート結果から見る開成町の現状」から作成（壮年期・複数回答可）。

「運動をしない理由」



ノルディック・ウォーキング入門

1.必要なもの

❶ポール

グリップを握らなくても手から離れないよう、ストラップがついています。3,000 円くらいから購入できます。

❷運動靴

履きなれた、動きやすいものを選んでください。

2.準備

❶高さの調整

グリップを握ったときの手首がおへその高さくらいになるようポールの高さを調整してください。ポールを長くすることで運動量をアップさせることもできます。

❷ストラップの装着

ストラップの奥まで手を通し、きつくなりすぎないようにしっかり留めます。
専用のポールでない場合は、ストラップに手を通すだけでも構いません。

3.基本の歩き方

❶歩き出し

ポールは開いた脚の中間に斜めに突き、肘を曲げ伸ばしせず肩を中心にして腕を振ります。

❷ポールで地面を押す

ストラップを手の平で押すようにして体を前方に押し出して歩きます。その際に少しずつ手を開きグリップから放していきます。

❸腕を振り切る

後方に腕を振りながらさらに手を放し、最後はグリップから完全に手が離れます。腕を後ろから前に振るときは、グリップを握ります。

ノルディック・ウォーキングのすすめ

健康維持のため、意識的に歩数を増やしたり、外へ出てウォーキングしたりする人もいるのではないでしょうか。

そんな人におすすめなのが、ノルディック・ウォーキング。街中で2本のポールをついて、颯爽（さっそう）と歩く姿を見かけたことはありませんか？

クロスカントリースキーの選手が夏の間のトレーニングとして行っていた「スキーウォーク」が原型で、現在では、ドイツ・オーストリアなどヨーロッパを中心に人気が高まっています。

教室を開催予定！
おしらせ版P9をチェック

子育て健康課　五所（ごしょ） 俊輔（しゅんすけ）
日本ノルディックウォーキング協会
公式インストラクター

ポールを使用して歩くことで、通常のウォーキングでは使われない上半身の筋肉も動かすことができ、全身の約90％の筋肉を使った全身運動ができます。

効率的に有酸素運動をすることで、ウォーキングと比べてカロリー消費量は20～40％増え、高いエクササイズ効果が期待されます。さらに、下半身への負担が減るため、より長い距離を歩くことが可能となります。

ポールの長さや歩行速度を調整することで運動強度を高めたり、ポールの使い方次第ではリハビリや歩行補助になったりと、幅広く世代で取り組めるのもノルディック・ウォーキングの魅力です。

年齢・性別を問わずにはじめることができる運動ですので、スポーツの秋に、新しいことにチャレンジしてみませんか？