

ウォーキングで健康づくりを始めませんか

ウォーキングは他の運動と比べ、腰や膝への負担も少なく、誰でも取り組みやすい運動です。

ウォーキングを継続して行くと、
いいことがたくさんあります！

アップするもの

予防・改善できるもの

心肺機能

リラックス効果

骨密度

筋力
体力など

高血圧

糖尿病

高脂血症

肥満
など

快適に、安全に歩くために…

夜間は人通りの多い歩き慣れた道を選びましょう。蛍光色や明るい色の服を選び、反射バンドや蛍光タスキを使用することも大切です。

※ウォーキング中は家族や知り合いと連絡が取れるようにしておきましょう。



ウォーキングフォームのポイント

1 頭は揺らさずしっかりと

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

4 肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

6 腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

8 しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック！これが大事です。

2 目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

3 呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

5 ひじはやや曲げて、腕を大きく振りましょう！

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

7 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば、歩幅が広がります。

※持病がある人は、実施の可否や注意点など、主治医に確認しましょう。

※厚生労働省 歩く時のポイント 引用

ウォーキングを長く、楽しく続けるには…



その他にも、

- ・お気に入りコースをつくる
- ・気の合う人と歩く
- ・こもの歩きパスポート(役場健康福祉課で配布しているウォーキングマップ)を活用 等

まずは **1回30分以上、週2回以上** を目標に取り組んでみましょう！

無理せず自分のペースで、ウォーキングを楽しみましょう！

菟野町役場 健康福祉課 健康づくり係



R3.1 作成

こもの体操で

健康寿命を延ばしましょう！

みなさん、平均寿命と健康寿命の違いをご存知でしょうか。健康寿命とは、介助を受けず自立して生活できる期間のことです。楽しく充実した人生を送るために、健康寿命を平均寿命に近づけることは非常に重要です。

平成30年 健康寿命と平均寿命(菟野町)

	健康寿命	平均寿命
男性	79.7歳	81.8歳
女性	83.0歳	88.3歳

約2年の差
約5年の差

資料：みえの健康指標・健康寿命



からだを動かすと、良いことがたくさん！

運動は健康寿命を延ばすための有効な手段の1つです。足腰の筋力アップにも効果的な、**こもの体操**に取り組んでみませんか。その他ウォーキングなどの有酸素運動も効果的です。みなさんの毎日の生活に合った方法で運動を取り入れましょう。

認知症
生活習慣病

ロコモ*
うつ

のリスク
を下げ、

健康寿命の
延伸

につながります！

※ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、骨や関節、筋肉の衰えにより、寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態のこと。

運動は何歳から始めても効果があります！

「いま」の健康づくりで「未来」の健康も保ちましょう！



自宅
で
できる!

毎日

筋肉

心も身体も



つつ も り も り の び の び

体操 No. 3

自分にあつたレベルの
筋力アップ体操で健康づくり
良い姿勢で自分のペースで行いましょう!
椅子は安定したものを選びましょう



菰野町役場 健康福祉課
元気アップこもの スポーツクラブ



◎ 太もも・股関節強化・体幹の筋力アップ・・・片足上げ下ろし ★・・・体操のポイント

初級 8～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰掛けます。
- ② 片足をしっかり引き上げ、また、ゆっくり下ろします。もう片方も同様に行います。

★背筋を伸ばした良い姿勢で行いましょう。

中級 8～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰掛けます。
- ② 片足を床から少し浮かせます。
- ③ そこから、片足をしっかり引き上げ、また、ゆっくり②の位置へ下ろします。(③を繰り返します。)もう片方も同様に行います。

★背筋を伸ばした良い姿勢で体幹を意識しましょう。

上級 8～10回 3セット/日

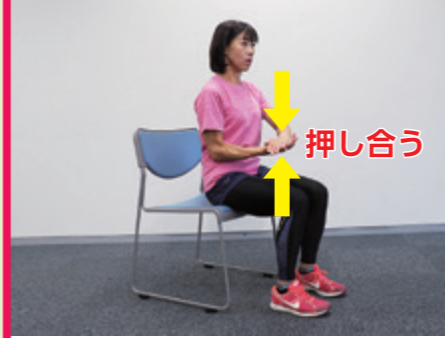


- ① イスに片手をそえて立ちます。
- ② 片足を床から少し浮かせます。
- ③ そこから、しっかり片足を引き上げ、また、ゆっくり②の位置へ下ろします。(③を繰り返します。)もう片方も同様に行います。

★背筋を伸ばした良い姿勢で体幹を意識しましょう。

◎ 腕の筋力アップ・・・アームカール ※中級・上級：ペットボトル(500ml、2本)使用 ★・・・体操のポイント

初級 5～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰掛けます。
- ② 右腕を90度に曲げ、脇を締め、手の平を上に向けめます。
- ③ 右手の平の上に、左手の平を乗せ、力強く押し合います。(お腹の前で)
- ④ 左右の手を入れ替えて、同様に行います。

★息を止めないように気をつけましょう。

中級 8～10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰掛けます。
- ② 両手にペットボトルを持ち、手を下ろした状態で手の平を前に向けめます。
- ③ 肘の位置を固定して、肘を曲げながら、ペットボトルを上下させます。

★肘の位置が動かないように気をつけましょう。

上級 8～10回 3セット/日

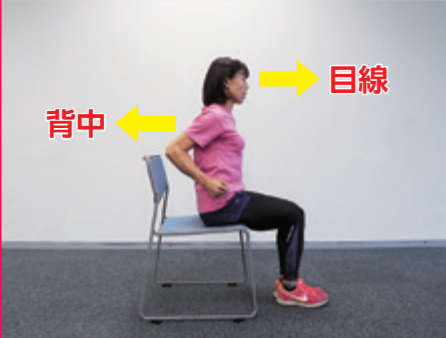


- ① 足を肩幅に開いて立ちます。
- ② ペットボトルを両手に1本ずつ持ち、手を下ろした状態で手の平を前に向けめます。
- ③ 肘の位置を固定して、肘を曲げながら、ペットボトルを上下させます。

★肘の位置が動かないように気をつけましょう。

◎ 背筋の強化・・・肘の引き寄せ ※上級：ペットボトル(500ml、2本)使用 ★・・・体操のポイント

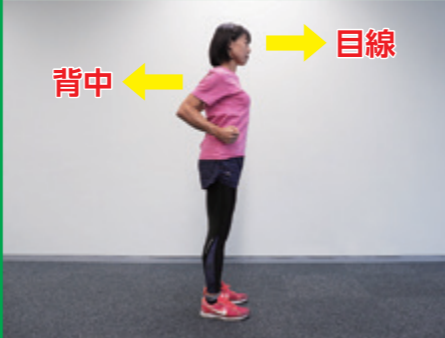
初級 10回 3セット/日



- ① イスに浅く腰掛け、手のひらをグーにして、両腕を胸の前へ伸ばします。
- ② 脇を締めながら、両肘を後ろにしっかり引き寄せます。

★背筋を伸ばした良い姿勢で、目線は前。
★背中(肩甲骨)を寄せることを意識しましょう。

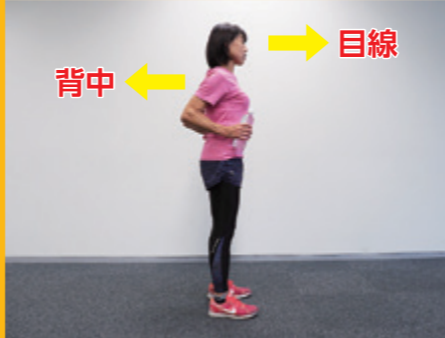
中級 10回 3セット/日



- ① 足を肩幅に開き、良い姿勢で立ち、手のひらをグーにして、両腕を胸の前へ伸ばします。
- ② 脇を締めながら、両肘を後ろにしっかり引き寄せます。

★目線は前、腰を反らさないように気をつけます。
★背中を寄せることを意識しましょう。

上級 10回 3セット/日



- ① 足を肩幅に開き、良い姿勢で立ち、ペットボトルを1本ずつ両手に持ち、胸の前へ伸ばします。
- ② 脇を締めながら、両肘を後ろにしっかり引き寄せます。

★目線は前、腰を反らさないように気をつけます。
★背中を寄せることを意識しましょう。

◎ 転倒防止・・・つま先上げ ★・・・体操のポイント

初級 10～20回 3セット/日



- ① イスに浅く腰掛けます。
- ② 両足を軽く前に出してかかとをつき、つま先をしっかりと持ち上げてから、ゆっくり下ろします。

★すねに力を入れることを意識しましょう。

中級 10～20回 3セット/日



- ① イスに軽く手を添えて良い姿勢で立ちます。
- ② 両つま先をしっかりと持ち上げてから、ゆっくりと下ろします。

★すねに力を入れることを意識しましょう。
★姿勢が崩れない様に気をつけましょう。

上級 10回 3セット/日



- ① 足を立ちやすい幅に開いて、良い姿勢で立ちます。
- ② バランスをとりながら、両つま先を持ち上げてから、ゆっくりと下ろします。

★すねに力を入れることを意識しましょう。
★しっかりバランスをとり、姿勢が崩れない様に気をつけましょう。