

＼暑い日・雨の日もOK／
家でできる
「歩く」と同じ
効果がある体操

呼吸を止めないよう意識しましょう。声を出して数えたり、歌を歌いながら行うと自然に呼吸ができます。



立ち上がり
足は肩幅に開き、8拍かけて立つ座を繰り返します



足踏み
両手両足を左右交互に動かします

ふくらはぎ



重心は前足に。かかとを地面につけたまま伸ばします

太もも



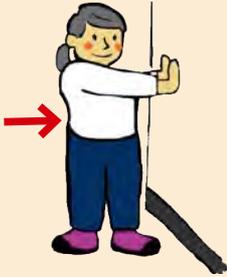
バランスをとりながらつま先を持ち上げます

肩



ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします

腰



壁の正面に立ち、手をついたまま腰から下を横向きにします

腰



腰の前屈と後屈。後ろに反るときは腰に手をあてます

準備&整理運動

歩いて健康になるためには、まず歩くための体づくりが欠かせません。日ごろからストレッチや軽い体操をしておく、脚

歩く前と歩いた後には軽い体操を行いましょう。

の動きがスムーズになり、歩いた際の効果も得やすくなります。運動中は呼吸を止めないように声を出して20秒数えましょう。

歩く速さ

「ややきつい」が最大心拍数の60%で歩く。まずは10分歩いてみましょう。

いつもより速いスピードで歩きましょう。「ややきつい」と感じる程度にとどめて、歩数や時間を伸ばすことが大切です。きつすぎると長続きしません。

心拍が測れるなら、最大心拍数の60%前後で歩きましょう。強い運動ほど筋肉はより多くの血液を求めて心拍数が高くなるので強度の目安になります。最大

心拍数は「220引く年齢」の公式で求められます。あとは安静時心拍数を測り、左上の公式で目標心拍数を求めましょう。心拍数は、手首内側の親指の付け根にある動脈に反対の手の人差し指、中指、薬指の3本を軽く当てて30秒測り、2倍して求めます。

ADVICE

一番大切なのは続けること

初めからがんばりすぎると続きません。まずは10分、1,000歩程度から始めて、歩くことに慣れましょう。「気乗りしなければさぼる」くらいの方が意外と続くものです。筋肉は硬いとけがをします。準備運動と整理運動は大事です。もしどこかに痛みを感じたら医療機関を受診しましょう。



ウエルネスリハビリディ
理学療法士
太田恭平さん

- ▶最大心拍数 220 - 年齢
- ▶目標心拍数の求め方

$$\left(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数} \right) \times 0.6 + \text{安静時心拍数}$$

10分歩くと約1,000歩です

- 目標歩数
 女性
 65歳以上…6,000歩以上
 20～64歳…8,500歩以上
 男性
 65歳以上…7,000歩以上
 20～64歳…9,000歩以上