

2021 ヘルスアップチャレンジ

東神戸医療互助組合

【Aコース】

めざせ健脚！
1日5000歩ウォーキング



お問い合わせは——

東神戸医療互助組合

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町 2-19-3

☎078-851-9381 / FAX 821-7270

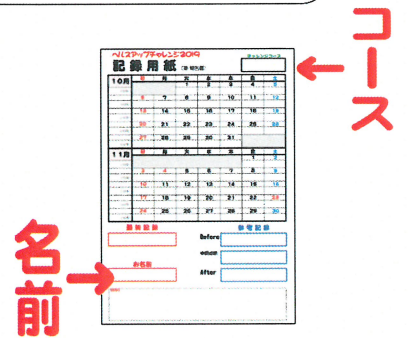
Eメール info@kobegojo.sakura.ne.jp

《はじめにお読みください》

このたびは東神戸医療互助組合のヘルスアップチャレンジにお申し込みいただき、ありがとうございました。必要な資料をお送りしました。まず届いた封筒のなかに、以下のものが入っているかどうか、確認してください。

- ① あなたが申し込んだコースの冊子（いまお読みの冊子です）
- ② 記録用紙 兼 報告書（各コース1枚）
- ③ 返信用封筒（1通）

つぎに「記録用紙(兼 報告書)」の「チャレンジコース」欄に、チャレンジするコースのアルファベット＝「A」を記入します。また「お名前」に、チャレンジするあなたのお名前を記入します。



そして、この記録用紙を、冷蔵庫のドアとか、トイレのドアの内側とか、玄関の扉の内側とか、とにかく1日1回は、ゼツタイに目にする場所に貼り付けます（記入を忘れない自信がある方は、べつにトイレでなくてもかまいませんよ）。

つぎのページから「A」コースのチャレンジの具体的な説明が書いてあります。チャレンジする前に、いちど内容を熟読しておいてください。コースによっては、「Before」の計測をして、これでチャレンジの準備完了！

10月1日から2ヶ月間、毎日コツコツとチャレンジと記入を続け、12月になったら、できるだけ早めに、記録用紙の下の「最終記録」欄と「感想」欄、コースによっては「After」を記入して、東神戸医療互助組合宛に返信用封筒で返送します。

記録用紙の返送締切は12月10日(金)正午必着です。

記録用紙を返送してくれた人のうち目標を達成した人には「達成賞」、惜しくも達成できなかった人にも「参加賞」を、それぞれ進呈します。クリスマスイブまでにはお届けする予定です！

このパンフレットや記録用紙はインターネットからもダウンロードできます。次のアドレス（または右のQRコード）から「資料ダウンロード」のページをひらいて「お気に入り」などに登録しておくで、このパンフレットをなくしてしまっても、いつでも内容を確認することができますよ！

→ <http://kobegojo.sakura.ne.jp/data/gojoarchive.html>



《Aコースのねらい》

1日5000歩のウォーキングが、さまざまな病気の予防に役立つことが実証されています。歩数計をつけ毎日の歩数を記録しながら、1日5000歩というのが、どれくらい動き回れば実現するのかを、この2ヶ月間に体感してください。そして歩数計をつけていなくても毎日の生活で平均5000歩程度の行動量になるような生活習慣を確立することが、Aコースのねらいです。なお歩数計は、みなさん各自でご用意ください。最近のケータイやスマホには歩数計の機能がついていますから、あまり正確でないことが多いようですが、目安として使うのもよいと思います。

《目標達成の基準》

10～11月の61日間の歩数合計が30万歩以上となることが目標です。30万歩以上なら「目標達成」、30万歩未満なら「未達成」です。歩数合計が目標なので、5000歩未満の日があっても良いのですが、ある日は3万歩も歩いて、あとの2日は寝て暮らすなんていうのは返って身体に悪影響があります。1日平均が1万歩を大きく超えるのも、高齢者には負担が大きいと言われています。なるべくコンスタントに5000歩を少し超えるぐらいとなるようなウォーキングをお勧めします。

《記録用紙の書き方》

記録のつけかたは簡単。毎日の「記録欄」に、その日の歩数を記録してください。ウォーキングは幅広い健康効果があるので、特定の検査で「効果測定」をすることはしません。つまり「参考記録」欄の「Before」「中間点検」「After」欄には記入不要です。2ヶ月間のチャレンジが終わったら、毎日の歩数を合計して「最終記録」欄に記入してください。

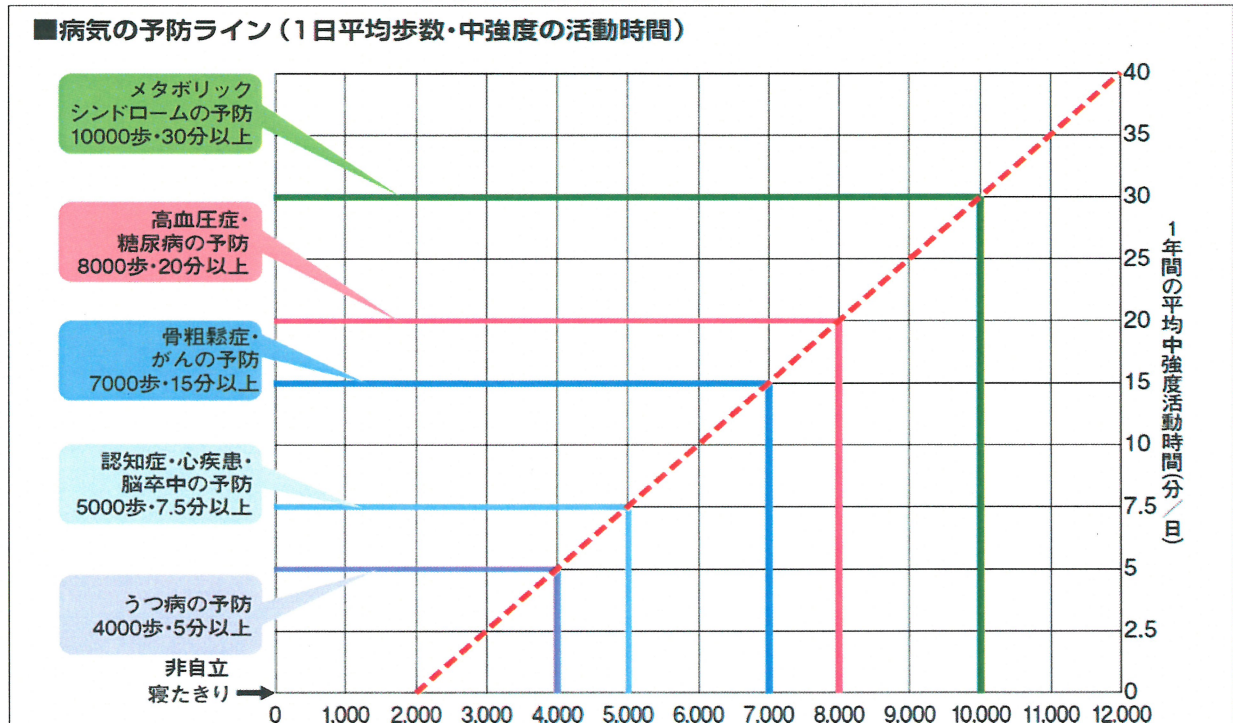
最後に【感想】欄に、チャレンジの感想や何か健康効果を実感したような体験談があればご記入ください。この記録用紙（兼報告書）は、目標達成・未達成にかかわらず、互助組合事務所まで返送してください。

なお、送っていただいた記録用紙は返却しませんので、記録を手元に残しておきたい人は、各自でコピーをとっておいてください。

次のページで重要なポイント・留意点などを紹介します

病気の予防とウォーキングの関係

東京都健康長寿医療センターの青柳幸利先生の研究グループが、群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5000人を対象に、13年間の長期にわたる調査・研究活動をおこないました。その結果、1日の平均歩数と、そのうちの中強度活動（速歩き）時間から、予防あるいは改善できる病気の種類が明らかになりました（下のグラフ参照）。



さらに一步上をめざすあなたに——

良い歩行姿勢と20分の速歩き（大股歩き）

この研究をもとに、さらにプラスの健康効果を求める人にお勧めしているのが、良い歩行姿勢と、5000歩のうち、20分は速歩き（大股歩き）をすることです。生活習慣病や老化を防ぎ、認知症予防に、より効果があります。合計20分間ほどになれば良いので、5分間の速歩き×4回でもかまいません。また、良い歩行姿勢も大事です。ポイントは2つ——①糸で天から頭頂部をつるされているように意識して、背筋をピンと伸ばし、まっすぐ前を見ます。②足の親指の裏でしっかり大地を蹴り、反対足を身体を前に進めて、かかとから着地するように歩きます。お店のショーウィンドウなどで、自分の歩行姿勢をときどきチェックしましょう。

長い距離や、大股でしっかり歩くときなどは、ストレッチをしっかりしておくことも重要です。次のページからの資料も参考にしてください。



《ストレッチのやりかた》

ふだんはしないような運動をいきなり始めると、身体を壊すことがあります。

「今からまとまった距離ウォーキングするぞ」とか「今からしっかり筋トレするわよ!」というときは、運動の前と後に、必ずストレッチをしてください。ここでは足のストレッチの例を紹介します。

運動前はやや強く弾むように、運動後はゆるく静かに

運動を始める前は、筋肉によく動く準備をさせるため、やや強めで、ギュツギュツとリズムカルに筋肉を伸び縮みさせるような、動的なストレッチをおこないます。

「やや強め」と言いましたが、痛いほど伸ばすのはやりすぎです。痛みのない程度にしてください。

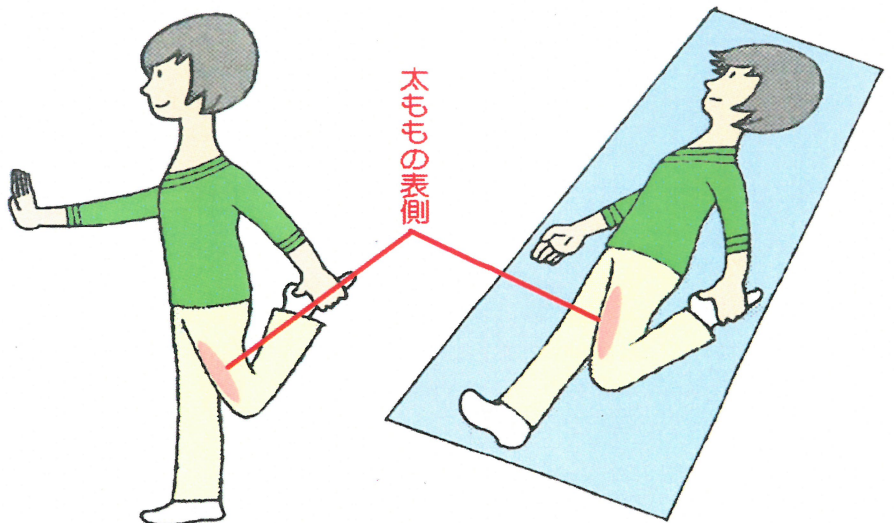
運動が終わった後や寝る前などは、筋肉の疲労を取り、リラックスさせることを目的としたストレッチが大事です。普通の状態よりも「ほんの少し伸びてるかな」という程度に緩く伸ばした状態を、じいっ〜と静かに15秒ぐらい維持します。正確に計る必要はありません。頭のなかで1から30ぐらいまで数えれば、15秒ぐらいになります。

もちろん息はとめない

「じいっ〜と静かに」ストレッチと言うと、呼吸も一緒になってじっと止めてしまう人がいますが、それはいけません。運動中はもちろん、ストレッチのときもちゃんと呼吸は続けてください。

太ももの表側を伸ばす

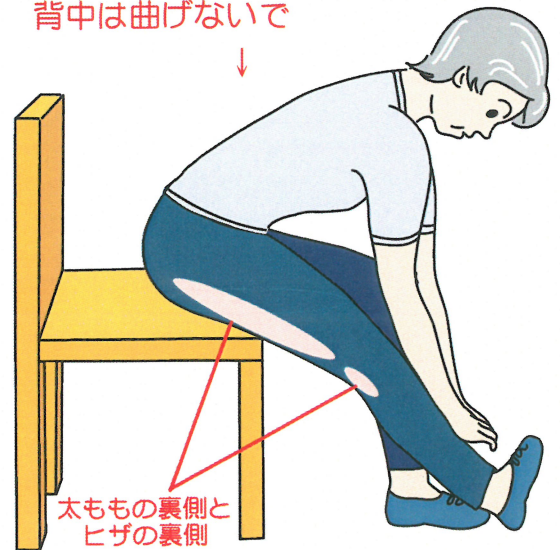
壁や安定した椅子の背もたれなどに片手をついて身体を支え、片方の足の甲を手で持ち、上に引っぱりげます。「立ってやると倒れそうで怖い…」とか「足の甲に手が届かない f(^_^);」という人は、横になって右の絵を参考にし、同じ姿勢をとるようにします。かかとお尻につくほど、ひざを曲げる必要はありません。むしろ、できるだけかかとを上に持ち上げるようにして、腰前から太ももにかけて伸ばすように意識します。



太もも裏側とヒザの裏側を伸ばす

椅子に浅く腰かけて、片方の足をまっすぐに伸ばします。膝が曲がらないように気をつけ、背筋をまっすぐに伸ばしたまま、腰から折れるような感じで身体を前傾させます。このとき、つま先が天井を向くようにすると、太もも裏側からヒザの裏側にかけて、しっかり伸ばすことができます。ヒザが曲がると伸ばす効果がなくなってしまうので、注意してください。タオルの真ん中をつま先と土踏まずのあいだぐらいにひっかけ、タオルの両端を両手で引っ張ると、よりしっかりと伸ばすことができます。

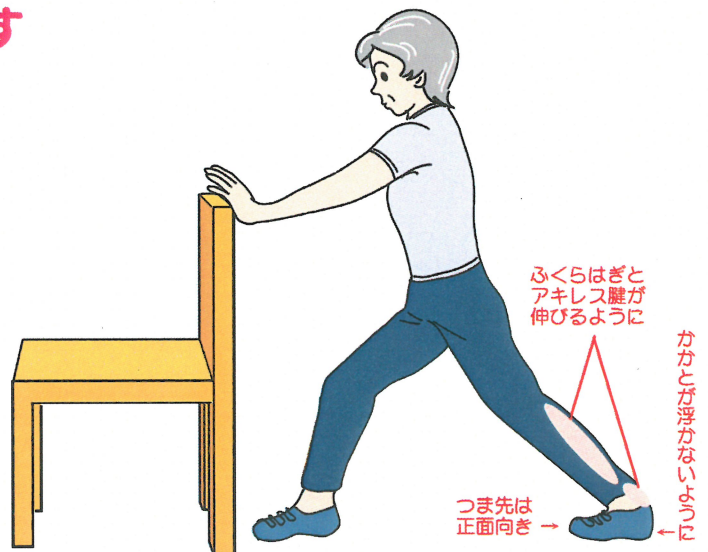
背中には曲げないで



ふくらはぎとアキレス腱を伸ばす

壁や安定した椅子の背もたれなどに両手をつけて、足を前後にひらきます。後ろのほうの足のつま先は、まっすぐ正面に向け、かかとが浮かないように注意しながら、前のほうの足のヒザを曲げていきます（背筋をまっすぐ伸ばし、腰と前の足のヒザを一緒に前方に押し出すように）。

背中を丸めたり、お尻を後ろに突き出すような姿勢（へっぴり腰）だと、ふくらはぎやアキレス腱を伸ばす効果が減ってしまいます。また、つま先の向きが真正面からずればずれるほど伸ばす効果がなくなりますので、注意してください。



今回は脚力のトレーニングのときに必要なストレッチを紹介しましたが、ほかの種類運動でも、それぞれに対応する身体の部分のストレッチが重要です。書籍も多く出ていますから、書店で自分にあったものを探して日常生活に取り入れると、ますます健康効果アップです！

では2ヶ月間、がんばりましょう！！

