

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

シニア研
共同事業

一般社団法人保険者機能を推進する会
シニアの健康研究会

快適に
歩くため

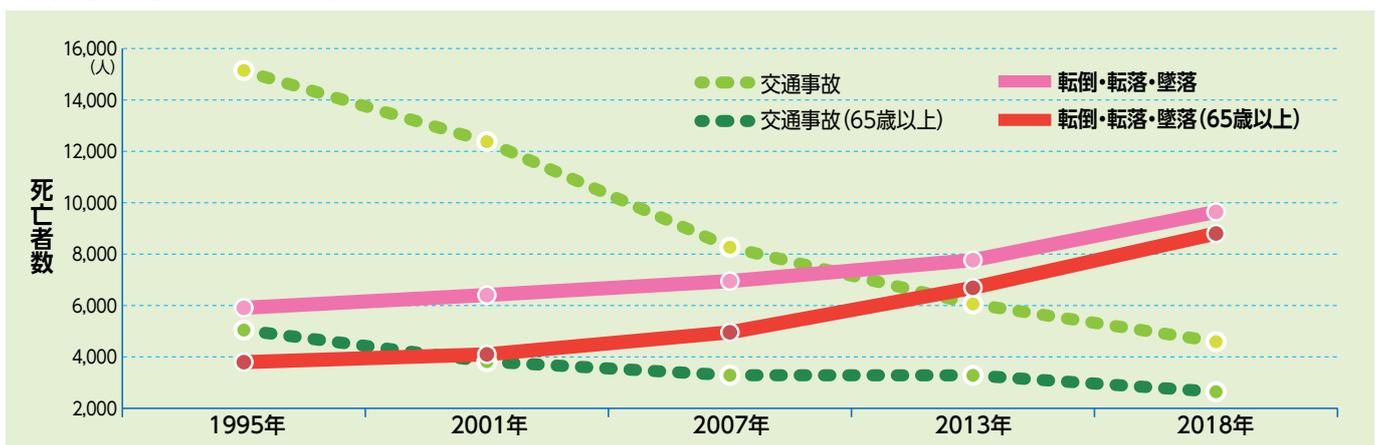
靴と歩き方を見直そう

合わない靴や
姿勢の悪い歩き方は、
足の疲れだけでなく、
腰痛・膝痛や転倒の
リスクも高めます。



■不慮の事故による死亡者数 (抜粋)

転倒事故等の死亡者数は、交通事故より深刻！

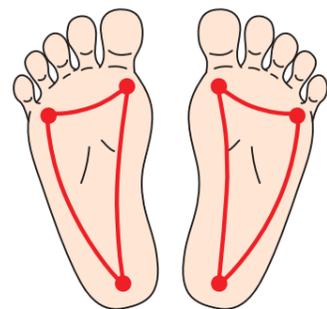


具体的な対策は中面へ



年齢とともに足に負担がかかりやすくなる

歩くときは、足裏の3点のアーチで支えて衝撃を吸収していますが、年齢とともにこのアーチが崩れやすくなるほか、筋力やバランス感覚も低下します。



対策① 自分に合った靴を選ぶ

① サイズが合っているか

きつuitと感じたり、靴の中で足がずれることはありませんか。

② 足先を曲げやすいか

爪先立ちしたときに、足の付け根を適度に曲げられますか。

③ 爪先が重くないか

重さが爪先に偏っているとつまずきの原因になります。

④ 爪先が高くなっているか

爪先が地面と近いと、段差などでつまずきやすくなります。

⑤ 靴底がすり減っていないか

靴底の凹凸がないと滑る原因になるほか、バランスを崩す原因にも。



対策② 負担をかけないフォームを意識する



膝や腰に痛みやしびれがあったり、つまずくことが増えたと感じる場合は医師に相談しましょう。

+α 足への負担を減らす工夫

靴ひもはほどけるので、ゴムひもなどに変える。

かかとが衝撃吸収性のある靴を選ぶ。

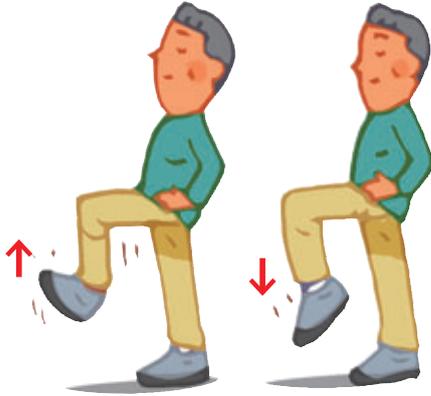
サンダルなどはやめ、かかとが覆われている靴を選ぶ。



ストレッチで 柔軟性・筋力アップ。

歩くときは体の柔軟性と筋力維持も重要です。定期的なストレッチで、体のメンテナンスも忘れずに。

つまずき予防 バランス能力向上



- ①手は腰に添え、片足をもち上げる。
- ②そのまま爪先を上げ下げする。
- ③反対側も同様に行う。

Point 爪先を上げるときは
すねに近づけるように動かす。

とっさに足を出しやすくする 筋力強化



- ①手をももに添え、足を横に出す。
- ②足を元に戻す。
- ③左右交互に行う（8回ずつを目安に）。

Point 出した足に体重をしっかり乗せる。
戻すときは内ももを使い、足をそろえる。

※痛みを感じる場合は、無理に行わないようにしましょう。

ウォーキングで健康増進を目指そう

1日当たりの歩数の目安は、20歳～64歳の人
は男性9,000歩・女性8,500歩、65歳以上の人
は男性7,000歩・女性6,000歩です。また、1日
8,000歩を目標に歩くことで、さまざまな生活
習慣病の予防につながるとされています。

血糖値をコントロールしやすくなる

肝機能の低下を防ぐ

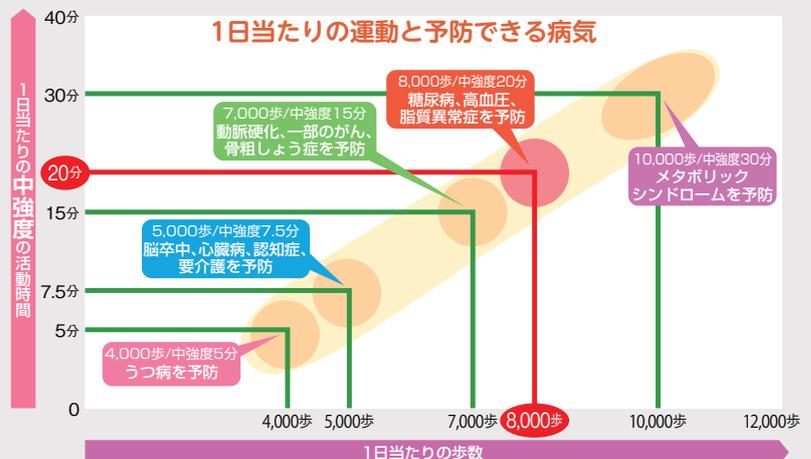
脂質異常症が改善

脳梗塞・心血管疾患の予防

血圧が下がる

1日8,000歩&中強度の運動20分 で多くの病気を予防

1日8,000歩を達成し、軽く息が上がる程度の中強度の運動を1日20分ほど行くと、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。エレベーターやエスカレーターを使わず階段にしたり、出掛けるときに早歩きにするなど、こまめに動いて毎日の生活から病気予防につなげましょう。



出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）