

令和3年6月1日

# Health Support Letter

vol.7 三春病院リハビリテーション科

新型コロナウイルスの影響によりウォーキングをする人が増えています。今回はウォーキングの効果・方法をご紹介します。この内容をご参考に是非取り組んでみてください。

## ウォーキングの効果

ウォーキングは「いつでも」、「どこでも」、「だれでも」行うことが出来る手軽な運動です。その習慣的な効果はたくさんあります。

・**心肺機能の改善** 心臓の1回における血液拍出能力の向上と安静時・運動時心拍数の改善と効率のいい呼吸への改善が期待できます。

・**脂肪燃焼** 一定時間以上取り組むことで身体に不必要な脂肪が燃焼し、余分な体重の減少につながります。

・**骨・靭帯・腱の強化**

運動による適度な刺激により強化され、けがの減少が期待できます。

・**糖尿病の予防** 血中のブドウ糖を運動時に利用し血糖値を下げる効果があります。

・**冷え性の改善**

毛細血管の増加、血流量の増加や筋肉量の増加により改善されます。

## ウォーキングの正しい姿勢



背筋をしっかり伸ばして視線を高くしましょう

肘は曲げた状態で大きく腕を振るようにしましょう

足は踵からつくように行い、後ろ足のつま先で地面をしっかりと踏み込んで重心を前へ移動させます

## どれだけの量をやればいいのか？

最近の研究結果から「1日あたり8000歩、そのうち速歩きを20分」が健康のために適した量とされています。運動習慣の少ない方には厳しいハードルなので次の表を参考にまずは少ない量から徐々に歩数を増やすことが出来るように取り組んでみましょう。

○1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防や改善が期待できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
5000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症(血管性認知症、アルツハイマー病)、心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7000歩	15分	がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12000歩	40分	肥満

参考文献:東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利博士 中之条研究

## ウォーキングを行う際の注意点

- ①持病がある方、内服をされている方は主治医に相談しましょう
- ②水分補給を忘れずに行いましょう
- ③体調がすぐれないときは無理をせず休息も運動のうちと考えて休息をとりましょう

# 待ち時間でできる！！ 嚙下、頭の体操♪



## 首の体操

- ①首をゆっくり左右に倒します。
  - ②首をゆっくり前後に倒します。
  - ③後ろを振り返るくらい左右に首を回します。
  - ④首を左右それぞれにゆっくり回します。
- ※それぞれ5回程度を目安に行います。



## 肩の体操

- ①肩をゆっくり上げて、ストン！とおろします。（上げる→下げるをワンセットとして5回くらい）
- ②肩をゆっくり前後に回します。



## のどの体操

- ①下を向いて、力いっぱいにあごを引きます。
- ②下あごに両手の親指を当てます。
- ③あごと親指で押し合います。
- ④押し合った状態で、5～10秒キープします。



文字の色を答える問題です。文字の色をできるだけ早く言っていきます。文字を読むのではないので注意しましょう。

(例:あかの場合は「あお」、あかの場合は「きいろ」、あかの場合は「あか」という。)

あお	くろ	きいろ	あか	あお	あお
きいろ	みどり	あか	くろ	あか	あお
みどり	きいろ	あお	あか	みどり	あお
くろ	あお	きいろ	あか	あお	くろ
あか	みどり	きいろ	くろ	あか	あお
みどり	きいろ	くろ	あか	あお	あお

表のように、◇は8、★は4、△は9、◎は5、■は1を表します。この表に従って下の計算をしましょう。

◇	★	△	◎	■
8	4	9	5	1

$8 + ★ =$

$7 + ★ =$

$6 - ◎ =$

$9 - ◇ =$

$6 \times ◎ =$

$8 + ★ =$

$◎ + 2 =$

$2 + ◇ =$

$7 \times ■ =$

$9 + ■ =$

$8 - ■ =$

$1 + △ =$

$5 - ★ =$

$7 \times ◎ =$

$◎ \times 2 =$

$◇ - 3 =$

$△ - 6 =$

$△ + 3 =$

$6 + ◎ =$

$★ + 4 =$

$◇ + 4 =$