

「脳活ウォーキングのすすめ」

春風の心地よい季節になりました。4月は新生活のスタート期でもあり、「新しいことにチャレンジしたい」という方も多いのではないのでしょうか。そんな皆さんに健康づくりのための「脳活ウォーキング」をおすすめします！

歩き方のポイント

ウォーキングは生活習慣病予防や認知機能の維持・向上、健康寿命を延ばすのに有効な健康法です。厚生労働省の提唱する「健康日本21（第2次）」では、**65歳以上の人の一日の目標歩数を男性7,000歩、女性6,000歩**としています。すでに歩く習慣のある人は目標に近づくように、これからはじめる人は無理をせず少しずつ歩数を伸ばして、歩く習慣を身につけましょう。

まずは基本のフォームを身に付けて、怪我なく健康的に歩きましょう。

顔を正面に向ける

腹筋は締める

腕はやや後ろを意識して振る



胸は張りすぎず、
背筋を伸ばす

かかとからスッと着地し、
後方の足は親指で地面を蹴り出すように

ウォーキングを効果的に行うために

いきなり無理をすると、体を痛めてしまうこともあります。

特に今まで運動をしていない人が急に始めた時には注意が必要です。

- 無理をしないで徐々に行う
- ストレッチ（準備運動）してから始める
- 水分を適切に補給する
- 転倒に気を付ける
- 息をとめない
- 自分に合った靴を選びましょう

こんな時には運動は**控えましょう！**

- 体調が悪い
- 血圧が180mmHg以上
- 重度の心臓病、神経疾患、骨粗しょう症、痛みや炎症がある

合わない靴は疲れやすく、靴ずれや外反母趾などの足のトラブルの原因になります。試し履きをして、自分に合った靴を選びましょう。



- ①指先に親指1本分のゆとりがある
- ②かかとが抜けない
- ③きつくなく、足指が広げられる

「脳活ウォーキングのすすめ」

いつものウォーキングに一工夫

長く続けるために、より楽しくなるような工夫をしてみましょう。

- 歩数計をつけて、歩数を記録する
- いつもと違ったコースを歩く
- お気に入りのスポーツウェアを用意する
- 素敵なスポットを見つけて写真を撮る
- 仲間と一緒に歩く

脳活ウォーキング

有酸素運動であるウォーキングでより効果的に体と脳の機能を向上させるために、体と脳を同時に動かす「**脳活ウォーキング**」がおすすめ。いつものウォーキングより少し体と脳に負荷をかけて、1人以上数人で楽しく行うことがポイントです。たまに間違えるくらいがちょうどよい難しさ。間違えながら、笑いながら、が楽しさにつながります。くれぐれも、安全が確保できる場所で事故のないように行いましょう。

- **ウォーキング + 引き算** ; ウォーキングしながら計算をします
 - ① 2人でウォーキングをはじめる
 - ② はじめに声を出す人と引きはじめる数字を決める
 - ③ 引く数字を決めて、ウォーキングをしながら、引いていく
 - ④ 交代で答えを言っていく

【ポイント】 間違えても、答えが出なくても歩き続ける

【課題のバリエーション】 *引き始める数字を変える *引く数字を変える
- **ウォーキング + しりとり** ; ウォーキングしながらしりとりをします
 - 【ポイント】 間違えても、答えが出なくても歩き続ける
 - 【課題のバリエーション】 *前の人の言葉を「覚えてしりとり」する

体への負荷は息が軽くはずむ程度、「楽」から「ややきつい」と感じる程度が適切です。
脳への負担では、少し考えないとできないくらいの難しさが適当です。



<参考文献>

- 1) 「毎日歩こう！いきいきウォーキング」(2019年/ライズファクトリー)
- 2) 「体と脳の若返り応援ノート」(2017年1月/現代けんこう出版 島田裕之(国立長寿医療センター予防老年学研究部 部長) 監修)