



ウォーキングで健康づくり



★11月7日(金)健康講座 **講座の動画はこちら ***

11月は、ウォーキングチャレンジ 2025 から始まり、7日(金)には健康講座も実施しました。「ウォーキングで健康づくり」のテーマで講義と実技を学びました。

その中からの健康情報の発信です！

◆ 日常身体活動と健康効果の関係

1. 日常生活の中で、1日に8,000歩、早歩きで20分以上のウォーキングが健康効果が高いといわれています。
2. どのようにウォーキングを確保するか？では、
 - 1) 帰宅時に1つ前の駅で降りて歩く
 - 2) なるべく階段を使う
 - 3) 近くの買い物は車を使わない



※ 階段の消費エネルギー

運動する人の体重と運動時間 or 何段上ったか、で決まります

* 上りの階段: 1段上ると約0.16~0.23Kcal 消費します

* 階段を上るときの消費エネルギーは下るときの約2倍の消費エネルギー

**** 消費カロリー(Kcal) = 体重(Kg) × METs × 運動時間(時間) × 1.05**

メッツ	生活活動の例	メッツ	運動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・皿洗い	2.3	ストレッチ
2.0	非常にゆっくりした歩行(家の中)・料理や食材の準備・洗濯	2.5	ヨガ・ビリヤード
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏	3.0	社交ダンス・太極拳
2.5	植物の水やり	3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏	4.0	卓球・ラジオ体操第1
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦	4.3	やや速めに歩く(94m/分)
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す	4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る	5.0	かなり速く歩く(107m/分)
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)	6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ	7.0	ジョギング・スキー
8.8	階段を速く上る	8.0	サイクリング(約20km/時)
		8.3	ランニング(134m/分)

例) 体重:60Kg では・・・ $60\text{Kg} \times 8\text{METs} \times 5/60 \text{分} \times 1.05 = 42.0\text{Kcal}$
ふつうに階段を上るとき

●基本の筋肉トレーニング

◆ポイント ①ゆっくり

②呼吸を止めずに

③痛みが出たら無理をしない

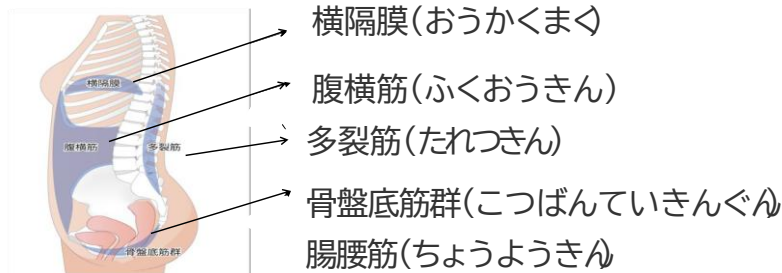
④まず 10 回を目標に

⑤だんだん増やす(10 回×2 セット)

※体調がよくないときや痛みがあるときは、無理をしないでください。



● 体幹のインナーマッスル



◆ 体幹を鍛える筋肉トレーニング 2 つ

プランク:肘をついて体をまっすぐに保つ 体操

肘と足先で
体を支え、腰を
落とさないように
キープ
腹横筋と多裂筋を
効果的に鍛えます



初心者は20秒
から始めて
徐々に時間を
延ばしましょう

**注意！長時間続けるとフォームが崩れ
腰や首に負担がかかる可能性があります。**

体幹を鍛える
筋肉トレー
ニングを載せて
います。
やり方がわか
らない場合は
保健室までお
いでください

鍛える筋肉を
一緒に確認し
他の部位に
負担がかから
ないよう
注意して行い
ましょう

日々、続けて
いくことが大
切です！

バードドッグ:手足のばし体操

四つ這いの姿勢から対角の手足を同時に
上げます。反対側も同様に行い、
背骨の安定性を高めます



各側10秒間キープを3セット