

### 07 | 成人・シニアの健康術!!

#### 坂のまち宮前区で1日も長く自足歩行するために

宮前区は「坂」が多く、運動不足が続くと歩くことがつらくなり、災害時などいざという時にも対応しづらくなってしまいます。自足歩行力が低下する2大原因は「歩く姿勢」と「筋力不足」です。歩き方が悪いと、腰やひざに痛みが出て歩きたくなくなり、筋力が低下します。筋力が低下すると、疲れやすい体質になり、体や気持ちまでも落ち込んでしまいます。成人・シニアだけでなく子ども達も普段から「正しい歩き方」と「歩行のための筋力トレーニング」を習慣化させましょう。

#### 正しい姿勢で歩けてますか?

セルフチェックしてみましょう!!

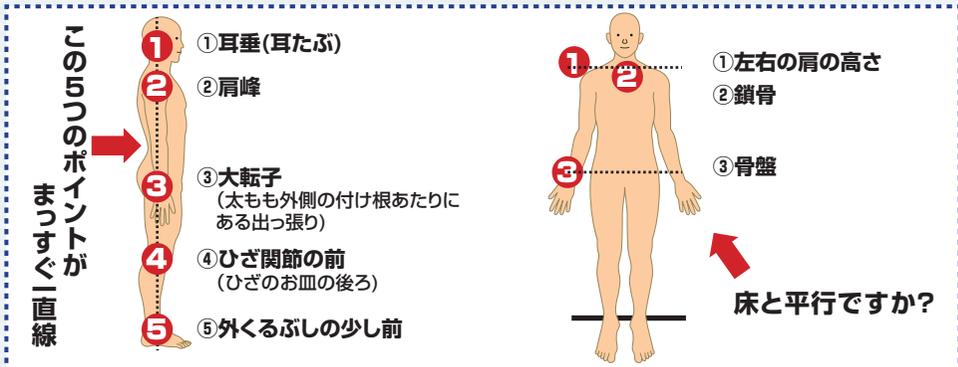
- 少し歩くと疲れてしまう
- 歩いているとななめに進んでしまう
- 立っている時に片方の足に体重をかけてしまう
- 靴の裏を見ると、つま先の外側が特にすり減っている

- 猫背だと思う
- 肩が前に出してしまう



#### 正しく歩くために正しく立ちましょう

正しく歩くためには、まず「正しく立つ」事が基本です。姿勢のくずれで筋力が縮んでしまったり、正しく筋肉が使えないだけでなく、歩く時に疲れやすい体になってしまいます。「正しく立つ」事は、歩く時に正しく筋肉を使って、腰やひざなどに負担をかけない歩き方をするための第一歩なのです。



#### まめ知識 トレーニングと食事の関係について

##### ■トレーニング前の食事

筋トレと食事の関係は、カラダにしっかりエネルギーが補給されている「空腹でも満腹でもないタイミング」に筋トレをするというのが正解。満腹になると、リラックスさせる副交感神経が優位になるため、体は筋トレに不向きな状態となります。体内では、第一の燃料源として炭水化物とグリコーゲンが使われます。おにぎりや全粒粉パン、サツマイモやバナナなどがオススメです。

##### ■トレーニング後の食事

筋トレ後30分から1時間半ぐらいまでを筋肉のための「ゴールデンタイム」といいます。特に30分までがタンパク質吸収には絶好のタイミングで、摂取したタンパク質のほとんどが筋肉を合成することに使われます。豆乳、プロテイン、ヨーグルト、ちくわ、チーズ、サラダチキン、具が多めのおにぎり(鮭、たらこ、味玉など)などがオススメです。

#### 正しい歩き方

**POINT 1** 歩く時のアクセセル:ももの裏の筋肉(ハムストリングス)  
**POINT 2** 歩く時のブレーキ:前ももの筋肉(大腿四頭筋)

##### 平地の場合

- POINT 1** 視線は前、少し遠くを見る
- POINT 2** 背筋を伸ばす 胃を高く持ち上げる
- POINT 3** 歩く方向につま先とひざのお皿を向ける
- POINT 4** 骨盤から動かす
- POINT 5** 体の重心の真下で着地する
- POINT 6** 手は自然に振る

##### 上り坂の場合

- POINT 1** 上半身をまっすぐに保ったまま、斜面に合わせて体を傾ける
- POINT 2** かかとから着地して、後ろ足の親指で地面を蹴る
- POINT 3** 地面を蹴った力を利用し、前足のひざを伸ばして進む
- POINT 4** 歩幅は少しせまくと楽に歩きやすい

##### 下り坂の場合

- POINT 1** 上半身をまっすぐに保ったまま、重心を少し後ろにする
- POINT 2** 後ろ足のひざを曲げながら、反対の足を前に出す
- POINT 3** かかとから着地
- POINT 4** 着地の時は少しひざを曲げて優しく踏む



#### ウォーキングのための下半身トレーニング

お家でも簡単にできるトレーニングで、下半身の筋肉を鍛え、疲れにくい体を作って、気持ちよく軽快にウォーキングを楽しみましょう

##### ①フロントランジ



足をそろえて立ち、右足を前に大きく一歩踏み込み、両足のひざが直角になるように腰を落としていきましょう。この時ひざがつま先より前にならないように(写真右)、左右に揺れないように注意してください。腰を反らさずに右足で床をけるようなイメージで体を最初の位置に戻していきましょう。ひざに痛みや不安がある方は踏み込んだ時に腰を落とす高さを浅くして無理のない程度で挑戦してみてください。右足を10回、左足を10回で1セットとして、2セットを目標に行ってみましょう!



##### ②ヒールアップスクワット



足を腰幅に開きまっすぐ立ち、お尻を後ろに突き出すようなイメージで太ももが床と平行になるところを目標に腰を下に落としていきましょう。立ち上がるのと同時に両腕を天井に向かって伸ばしながら、かかとをしっかり高く持ち上げましょう。(写真右下)そして再び腰を落とす時に、両腕と、かかとも一緒におろしていきましょう。ひざと足首が外側や内側にいかないようにまっすぐに動かすことを意識しましょう。10回を1セットとして2セットを目標に挑戦してみてください。

