

のびしろ

明治の宅配 運動サポート新聞 / 杉浦先生が伝授する運動のコツ

〈番外編〉ポールウォークとフットケア

中強度ウォーキングを続けるうえでの
お困りごとにお答えします！



ソーシャルフィットネス協会
杉浦先生

Q 大きな歩幅で歩くのは
転倒しそうで不安です

A. ウォーキング用ポールを
使えば安心して歩けます！

「足腰が弱っていて転倒するのが怖い」、「正しいフォームで歩いているのか分からない」という方は、ぜひウォーキング用のポールを使ってみてください。足とポールの4点で体を支えるので安定感が大幅にアップし、転倒を防ぎます。また自然と背筋が伸びて歩幅が広がり、正しいフォームで歩けるようになるので膝や腰の痛みが軽くなる効果も。

ポールを使う

メリット

- 理想的なローリング歩行に
- 痛みや転倒リスクの回避
- 全身を動かすから最大1.5倍の運動効果



Q ウォーキングをすると
足が痛くなるのですが…

A. フットケアで
足のトラブルを解消しましょう。

ウオノメやタコ、外反母趾などのトラブルがあると、無意識のうちに痛みを避けるための姿勢や歩き方になり、歩行のバランスが崩れてしまいます。自分の足で生涯元気に歩き続けるために、ぜひフットケアを習慣にしてください。

Q いつも三日坊主で
続けられません

A. 1日単位ではなく、
1週間の平均で考えましょう。

理想は「1日8,000歩(20分の速歩きを含む)」ですが、必ずしも毎日きっちり守る必要はありません。たとえば雨で歩けない時は無理をせず、その次の日に5分長めに速歩きをするなど、1週間の平均で考えて目標に近づければOKです。

体の負荷を減らして長続き

ツール活用法と正しいフットケア

ポールウォーク

グリップを軽くにぎり
自然にスイング



ポールを使った歩き方のコツ

グリップを強く握り過ぎると手首や肘に負担がかかって関節炎や腱鞘炎の原因に。血圧も上昇しやすくなるので軽く握るようにします。

手首を使ってポールを動かすのではなく、軽く曲げた肘の動きに合わせて自然にスイングさせましょう。ポールの先は、振り出した足のかかとの横付近につくようにします。



ポールの選び方

どのポールを選んでも身長に合わせて長さ調整できます。グリップ(握る部分)の大きさやフィット感、軽さ、デザインなどで選ぶと良いでしょう。バッグに入れてコンパクトに持ち歩ける折りたたみ式などもあります。

フットケア

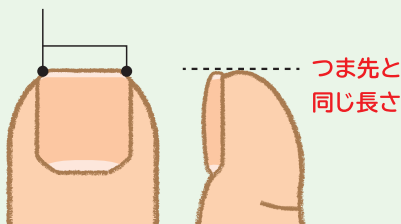


正しい爪の切り方

爪の角はヤスリで削る

スクエアカット

爪の形は四角いのが理想



正しい切り方でトラブルを解消

足の爪が伸びたままだと、変形などのトラブルが。ちょうどいい長さは爪先の白い部分が1~2mm残っている状態。お風呂上りなど爪がやわらかい時に切るのがおすすめです。

足指エクササイズ

足ゆびまわし 足ゆびの付け根を片手で押えながら、もう片方の手で足ゆびを1本ずつぐるぐるとまわします。内まわしと外まわし各10回ずつ。

足ゆび握手 座って片方の足をもう片方の膝の上ののせ、反対の手指で、握手をするように握りこみます。足ゆびの付け根から甲側へ曲げ、次は足裏側に曲げます。4カウントずつで10回。



足首まわし 足ゆび握手のまま、反対の手で足首を押えながら足首をまわします。内まわし、外まわしを各10回ずつ。

足ゆびじゃんけん 足のゆびで「グー」「チョキ」「パー」のかたちをつくりまわします。

フットケア解説: ソーシャルフィットネス協会講師・保健学修士 平山 由紀穂

解説 杉浦 伸郎 (すぎうら しんろう)

一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 代表理事。長年にわたり健康教育プログラムを開発。2025年問題解決のため、全国の自治体や地域と連携し、高齢者の健康づくり、地域社会参加を推進。また、世界最大級のフィットネス組織でもある米フィットネス協会の日本代表として、20年間フィットネスプログラムの研究・教育活動を国内外で展開。ポールウォーキング開発者。



まとめ

6回にわたって中強度ウォーキングをご紹介してきましたが、いかがでしたか? ウォーキングは一番取り組みやすい運動なので、ぜひ毎日続けて健康寿命をのばしましょう!

さあ中強度ウォーキングで **健康長寿!**