

家で手軽に

Vol.11 運動

暖かくなったら外へ出て

ゆるトレで  
フレイル予防

## 楽しくウォーキング

春はお出かけにもぴったりの季節。歩くことは体力や筋力の維持につながります。よい姿勢を心がけて早歩きも取り入れれば、さらに運動効果も期待できます。

理学療法士  
今村 慶吾先生東京都健康長寿医療センター  
研究所 研究員

外へ出かけるのが楽しい時季になりました。のんびり散歩もよいですが、少しがんばってウォーキングもできるとなおよいですね。事前に室内でアキレス腱伸ばしや軽い屈伸、かかと上げなど簡単な準備運動も取り入れて。姿勢も意識して、いつもより少し歩いてみませんか。

1 姿勢よく、歩幅を少し広く  
歩いてみる

背中が丸まっていると歩幅も狭くなりがち。背すじを伸ばしたよい姿勢で、腕をしっかり前後に振れば足も繰り出しやすくなります。動きやすい服装で両手はあけて、歩きやすい靴を選ぶことがポイントです。

視線は前に

胸を張り、  
背すじを伸ばす歩きやすい靴、  
動きやすい服装で少し息が  
弾むくらいの  
早歩き腕を前後に  
大きく振る歩幅を広く、  
足をしっかり  
踏み出す

## 2 やや早歩きにチャレンジ

姿勢よく歩くことに慣れたら、早歩きも取り入れてみましょう。苦しくなく、少し息が弾むくらいが目安です。2～3分程度を目標に、「あの信号まで」など目印を作ると、ゲーム感覚で楽しく歩けます。



※杖を使用している場合は無理をせず、「いつもより少し」足を前に踏み出すことを意識するだけでもOKです。