

★「質」の改善でウォーキングをより効果的に！★

年齢を重ねるにつれ多くの人は筋肉が減少し体力が低下していきます。高齢になって「ロコモティブシンドローム」などの危険性が上昇します。今から対策しましょう。

そのために運動を習慣として続けることが大切。スポーツ庁調査によると、半分以上の人がウォーキングに取り組んでいて、70歳代では70%以上が実施している人気の高い運動です。

注意しなければならないのは、単にウォーキングをたくさんするだけでは十分ではないこと。ウォーキングの質にも注意する必要があります。「ウォーキングだけでは年齢とともに減っていく筋肉量の維持が難しい」からです。

アクティブシニア「食と栄養」研究会調査によると、シニアがウォーキングをする際に心がけていることは、「歩数」や「歩行時間」だという。ウォーキングではそれらに加えて、「歩容」も重要であることがその調査で明らかになりました。

筋肉量維持のため研究会が提唱するのは「**普段の歩幅プラス10cm**」ウォーキングです。いつもより歩幅を10cm広げて歩くことで、運動の「質」も改善できます。歩幅が大きくなると自然にスピードが上がり、筋肉への刺激が大きくなり、筋力トレーニングに近い効果を期待できます。

ただし、歩幅アップは、ひざや腰への負担も大きくなるので要注意。考慮しましょう。

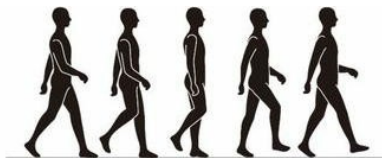
筋肉量維持のためには運動だけでなく、筋肉の素となるたんぱく質などの栄養を摂取することが重要。栄養が摂れていなければ、運動だけで筋肉の維持・増加は難しい。**毎食での意識的なたんぱく質（肉・魚・大豆製品・乳製品）の多い食事**も必要です。

歩容とは歩行パターンのことで、歩行の衰えをみるときに手がかりとなります。

▼1分当たりの歩数が減少する ▼2歩分の距離が短くなる ▼歩幅が短くなる ▼軸足が動く時の角度変化が狭くなる ▼足の動きが左右で非対称になる・・・といった変化が起きていると、体力が低下し衰えているおそれがあります。

歩容とは？

歩行動作・歩きぶりを意味する。
調査では、歩行パターンを定量化するため、
計測可能なパラメータを設定して分析。



出典：アクティブシニア「食と栄養」研究会、2018年

参考：保健指導リソースガイド

12月の予定

【利用講習会／トレーニングルーム】対象：中学生以上

●14:00～15:30／（12月のこの時間は無し）

●19:00～20:30／2（金）・14（水）・23（金）

★受講料／¥310 ★小真木原・羽黒・櫛引の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格です。

【利用講習会／フリークライミング】対象：高校生以上

●7（水）・16（金）／19:00～20:30 *要予約

★受講料／¥310 *中学生以下の方は資格取得者（成人）同伴で利用できます。



【定期健康教室／公財藤島文化スポーツ事業団】

●すっきりしよう教室《第2・4火曜 10:00～11:00》

：13（火）・27（火）*自由参加¥100；【会場】藤島体育館

●八栄島さわやかストレッチ《第1・3木曜 10:00～11:00》

：1（木）・15（木）*自由参加¥100；【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室《第1・3木曜 14:00～15:00》

：1（木）・15（木）*自由参加¥100；【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室《第1・3金曜 14:00～15:00》

：2（金）・16（金）*自由参加¥100；【会場】渡前活動センター

●ぼっぼのスパ体《第1～4火曜 14:00～15:00》

：6・13・20・27日 *自由参加¥100；【会場】ぼっぼの湯

【休み】

▲藤島体育館 年末年始休館：12/29（木）～1/3（火）

▲トレーニングルーム：毎週月曜、12/29～1/3

▲グラウンドゴルフ場・テニスコート：冬季休業（春まで）