

## グループでのウォーキング活動の進め方

ウォーキング活動を仲間と行ってみませんか？  
仲間と一緒にいることで、いろいろなコースを歩いたり、交流を楽しめることだけでなく、ストレッチや筋力アップの体操も取り入れることができます。ガイドではグループでの活動の進め方の例を紹介します。

### ① あいさつ

自己紹介と近況(最近の嬉しかったこと、取り組んでいることなど)、自分の体調を話します。

#### ポイント

- おしゃべりでリラックスしてスタート。
- 自分の体調を口にするので、自分自身の自覚にもなります。
- その日の体調に応じた運動をしましょう。

### ② ストレッチ、筋力トレーニングの体操

声かけの当番を決め、全員で数をかぞえながら、運動をします。姿勢、伸ばす体の部位を意識するよう声をかけあいます。

#### ポイント

- 数を数えることで、息を止めずに運動することが大切です。
- 体調に合わせ、無理はしないようにしましょう。

### ③ ウォーキング

コースを相談し、地図で確認したら 出発! 30分~1時間のウォーキングを楽しみます。

#### ポイント

- 体力、体調に応じたグループ分けも。
- お互いに声をかけあい、ケアしあいましょう。
- 歩数や時間の記録を取りましょう。

### ④ クールダウン

使った筋肉をほぐすためにストレッチを行います。ウォーキング後のおしゃべりも楽しめます。

#### ポイント

- 急に休まないように注意しましょう。
- 感想や気づいたことも共有しましょう。
- 次回の予定も確認します。

- 活動中は、水分補給は忘れずに! ●自分のペースを大切に。無理は禁物です。
- 夏の暑い時期は室内運動を多くする、朝早めに歩くなど相談して工夫していきましょう。

## 狛江の高齢者によるウォーキング活動 **令和クラブ** 参加者募集中!

平成30年度に開催された「狛江ウォーキング大学」の修了生によって、ウォーキング活動「令和クラブ」が始まりました。毎週火曜、あいとぴあセンターを拠点とした活動を基本に、ストレッチや体操、ウォーキングを定期的に行っています。

「令和クラブ」は、介護保険制度の施策である「介護予防・日常生活支援総合事業」の一つで、住民が主体的に地域で介護予防活動を行う「通所型サービスB」の制度を活用し、市との協働で活動しています。体力の維持・向上のために、ウォーキングをグループで楽しみたい方、一緒に活動しませんか?



平成30年度 狛江ウォーキング大学実施報告書概要版  
主催: 狛江市  
講座運営・報告書編集: 株式会社エンパブリック  
講座協力: セントラルスポーツ株式会社

お問合せ先  
狛江市保健福祉部 高齢障がい課 高齢者支援係  
電話番号 03-3430-1251 (直通)  
メールアドレス koushikkr@city.komae.lg.jp

## ウォーキングを取り入れ、いつもいきいき、健康寿命を延ばそう!

筋力や持久力の維持・向上に

生活に取り入れやすい

転倒予防や骨粗しょう症の予防にも

歩数や距離が目標や励みに

# 狛江を歩こう!

### 介護予防のためのウォーキング活動ガイド

川や公園、史跡など町を楽しむ

リフレッシュ、ストレス発散!

地域に仲間ができる!

仲間とおしゃべりも増える

狛江市は、多摩川や野川などの自然に囲まれ、公園や遊歩道もあり、歩きたくなる環境に恵まれています。また、武蔵野台地南縁の平地も多く、高低差も少ない穏やかな地形もまた誰もが歩きやすい地域といえます。この身近にある好環境を活かし、狛江でのウォーキングを楽しむことで、高齢期をいきいきと暮らす生活を、あなたも始めてみませんか?



## ウォーキングの効果があがる歩き方とは？

視線は前方の少し遠くを見ます

背筋を伸ばします

肘を軽く曲げてリズムよく振ります

腰から歩くイメージで歩幅は大き目に

かかとから着地します

しっかり地面を蹴ります



## 介護予防手帳を使おう！



狛江市では、介護予防活動を記録できる「生き生きノート」をお配りしています。活用してみましょう！

## どれくらい歩くといいの？

東京都健康長寿医療センター青柳幸利氏の研究では、1日5000歩(うち7.5分は早歩き)が要支援・要介護の予防に効果があるとされています。厚生労働省「健康日本21(第2次)」では、2022年度の日常生活における65歳以上の人の1日の歩数を男性7000歩、女性6000歩にすることを目標にしています。

## たくさん歩くほど効果があるの？

高齢期では身体に負荷をかけ過ぎると、筋肉や関節を痛める可能性が高くなります。多く歩くことより、コースを楽しんだり、仲間と話したりしながら歩く習慣をつけることが、介護予防には効果的です。

## 速く歩いた方がいいの？

早歩きを続けすぎると体への負荷が大きくなります。インターバル歩行(例:5分ゆっくり歩いて、2分は姿勢も意識して早歩きなど)など自分の体力や体調に合わせて、工夫して歩きましょう。

## 効果的な歩き方

まずは、自分の自然な歩き方で、生活の中で歩く時間や距離を10分程度増やすことから始めてみます。歩き方を意識する時間も作ると、運動の効果があがります。

## 基礎的な体づくり

加齢とともに筋肉や関節が固くなりがちです。運動前のストレッチで、筋肉や関節の柔軟性を高め、けがを予防します。また、疲れを残さないよう運動後も行います。転倒防止や、生活機能・基礎代謝の維持のためにも、ぜひ筋力トレーニングも取り入れましょう。

## 自分の状態の把握

ウォーキングの歩数、時間、コースなどの記録を取ると、蓄積を実感でき、励みになります。年1回程度の体力測定や歩行速度や歩幅の計測なども記録すると、自分の体調を客観的に見直すことができます。

# ウォーキングを楽しみ、継続するコツ

## 歩きたくなる環境

お気に入りのコースがあることでウォーキングを習慣にできます。川や遊歩道、お店や史跡めぐり、季節別など多様なコースを知っていると楽しさが増します！他の人のお勧めコースを知ると、身近な地域の再発見も♪

## 体験共有・相互支援

一緒に歩く体験を共有できる人がいると、話はずみです。一人では難しい運動や記録の継続も、楽しくできるようになります。

## さまざまな仲間と継続

年齢、性別、参加のペース、体力などさまざまな人が仲間にいると、地域や暮らしについて新しい視点や考え方を学ぶことができます。自分の体調が悪い時、支援を必要とする状態となった時も継続してつながる仲間となれます。

## ストレッチ



ウォーキングの前後に、  
①背中 ②肩 ③首 ④腰 ⑤太ももや膝の裏  
⑥太ももの前 ⑦アキレス腱 ⑧足指  
などを、気持ちよく伸ばしたり、丁寧に動かしたりします。

## 筋力トレーニング

椅子で ①膝を伸ばす(ももの前の筋肉)  
立って ②つま先立ち(ふくらはぎの筋肉)  
③膝を曲げる(ももの後ろの筋肉)  
④太ももを上上げる(足の付け根の筋肉)  
⑤足を横や後ろあげる(お尻の筋肉)  
⑥スクワットなどを、無理のない範囲で、しっかり行いましょう。



## 活動の工夫

- 季節の花を探す。
- 史跡をめぐるコース、川沿いの道など楽しいコースを教えあう。
- 写真をとったり、俳句や短歌にして紹介しあう。
- 災害時の避難場所に行ってみる。
- ゴミ拾いなども時々してみる。
- 20分コース、40分コース、60分コースなど、体調にあったコースも用意。

## 参加を楽しむ心得

- お互いに実現したいことを共有しよう。
- 自分の意見は小さなことでも口にし、仲間の意見も聞こう(悪口はNG)。
- 自分でできることを積極的に見つけよう♪
- みんなでルールを決めて、守ろう。
- 欠席は連絡しよう。
- 休んでも悪いと思わず、また参加しよう！(いつもウエルカムな雰囲気です！)