

背筋を伸ばして、100歳まで元気に歩きましょう！

暖かい季節を迎えました。健康維持や体力増進に向けて無理のない範囲でウォーキングしてみませんか。

ウォーキングの正しいフォーム

あご
顎は軽く引く。目線は
10～15m先を見る
ように心がける。



肩の力を抜き、肘を軽く
曲げ、腕をコンパクトに
元気よく振ります。

おへその下をひっこめます。

膝を伸ばします。
膝が伸びると歩幅が無理
なく広がります。

かかと
伸ばした脚は踵から
着地し、親指の付け
根で地面を
押します。

呼吸は自然に、脚の動きに合わせて「吸う吸う」「吐く吐く」
のリズムで行いましょう。



高齢者のウォーキングの注意点

若い時と比較すると体力が低下したり、持病により動作が変化している場合
があります。

無理してウォーキングすることは怪我や転倒の危険につながりますので、
体調に不安があるときは、医師に相談するなど十分注意をして、
行いましょう！

無理せずに継続して行うことが、健康長寿の秘訣です！！

参考資料：長寿科学振興財団健康長寿ネット・ウォーキング初心者ガイド



ウォーキングの前後に
軽い体操やストレッチ
を行いましょう。

歩行に自信がないとき
は、杖を利用するのも
良いでしょう。



天候が悪い日は無理を
しないように
しましょう。



ウォーキングの最中に
息苦しさや疲労を感じ
た時は体を休め
ましょう。



ウォーキングを安全
に楽しむために…

足を痛めないように
ウォーキングに適した
靴を履きましょう。



脱水症状に注意して
こまめに水分補給を
しましょう。



できるだけ車の往来が
少ない安全な道を
歩きましょう。

脱ぎ着しやすい服装
で、体温調節ができる
ようにしましょう。

●ウォーキングの後はゆっくり体を休めましょう。

歩数計を身に
付けて毎日
記録して
みましょう！
歩いたコース
やその日の
出来事、一言
日記をプラス
すると認知症
予防にもなり
ます。



健康運動指導士
佐竹先生より
ワンポイント
アドバイス

70歳以上の高齢者の目標歩数
(厚生労働省)
男性 6700 歩
女性 5900 歩

目標は毎日達成でなくても、1 週
間単位でクリアできればOK！
普段より 10 分多く歩くことから
でもOK！
気楽に楽しくウォーキングを
始めましょう。

歩行 10 分 = 1000 歩

