

Charle CAFE

シャルレカフェ

10
2017

生活の中で「歩く」ことを見直しませんか？

特集

歩いて、健康寿命をのばそう！

NEW

人気のロングセラー商品が

6 新しいカラーで
生まれ変わります

[IA097、IA098、IA099、
IB024、IC014]

NEW

日常の動作をエクササイズに

14 メッシュ調の
ダイエットサポートインナー
長袖タイプが新登場

[IW052、IW053、IW062]

美しく、健やかに。

8 発酵の力をいただく
和洋レシピ

● 里芋とベーコンの味噌ペペロンチーノ
● 豚の西京焼き

NEW

カラーバリエーションが豊富

16 着まわし自在の
カジュアルライン

[IE542、IE552、IF352、IF362]

今すぐ！

10 お尻若見え計画

[FE055、FE194]

乾燥の季節。高機能スキンケアシリーズで
贅沢なうるおいケア。

18 エタリテ
オーラマージュシリーズ

[VP012、VP022、VP032、VP041]

- シャルレパーク ● プレゼント ● アンケート
- しあわせを呼ぶ Smile Cafe
「心理テスト編」
- 10月号の表紙
「女友達へ
心も華やぐ
フラワーボックス」



シャルレ

筋肉量を維持して
**これからも
歩き続けられる**
元気な身体に!

毎日の買い物も、
歩いて筋力アップ!



階段の上り下りで、
脚を鍛えよう!

何とかしよう!

筋肉量がどんどん低下して
寝たきりの
予備軍に!
認知症の要因にも!

たまには歩くけれど、
なかなか続かない。



買い物に行くのも
車なので、
歩く機会が少ない。

転んで骨折!
がコワイから
歩けない。

若くないから、
仕方がないわ…

ちょっとチェックしてみましょう!

あなたの「歩く」は大丈夫?



チェック
2

歩幅が小さく
なっていませんか?

運動として歩く場合の
適切な歩幅は、身長から
100引いたくらいと
されています。

あなたの理想の歩幅は…

身長()cm - 100 = ()cm



チェック
1

脚の筋力を
チェックしましょう!

椅子に腰掛け、片足を
あげて、反動をつけず
に立ち上がります。立ち
上がって3秒保持。

3秒キープ

ひざは軽く
曲げてもOK

1つでも当てはまれば注意!
**下半身の筋肉量が
減っているのかも
しれません。**

生活の中で
「歩く」ことを
見直しませんか?

歩いて、 健康寿命をのばそう!

【監修】長尾 和宏

医療法人社団裕和会
理事長、
長尾クリニック院長、
医学博士。



東京医科大学卒業後、大阪大学病院
第二内科入局。平成7年、尼崎市で
「長尾クリニック」を開業。外来診療から
在宅医療まで「人を診る」総合診療
を目指す。『病気の9割は歩くだけで
治る!』『「平穏死」10の条件』『薬のや
めどき』他著書多数。

「歩く」ということは、日常の欠かせない行動。
家の中にいるだけでも私たちは毎日歩いています。
しかし、利便性を追求する現代では、
自動車やエレベーターの普及などで、
歩く機会がどんどん減少しているのも現状です。
歩くことは筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、
さまざまなメリットがあります。
歩くことを見直し、健康寿命をのばしましょう。



歩くのが遅くなった。

猫背になってきた。

つまづきやすくなった。

階段で手すりを使う。

電車やバスでは
できるだけ座りたい。

長く歩く外出が
おっくうになった。

私たちが、日常で「歩く」ことを増やしてみました。

歩かないといけないとわかっていても、なかなか実践できなかったという2人に、長尾先生からアドバイスをいただき、ふだんの生活の中で「歩く」時間を増やすことにチャレンジしていただきました。



40代 船越さん

1日のうちで意識して歩く時間は10分

小学5年生の娘と主人の3人暮らし。毎日、家事に仕事に忙しくて、ほとんど歩く時間がなく、運動不足がずっと気になっていました。

★長尾先生のアドバイス

- 仕事は8時から15時。
- 子育て中で家事も仕事もあり、時間に追われる毎日。
- 買い物は自転車なので、歩く機会が少ない。

★長尾先生のアドバイス

1日10分では、歩く時間が少なすぎて良くないですね。生活の中で隙間時間を作って20~30分、歩く機会を増やしてみましょう。

船越さんのチャレンジは...
ちょっと早起きして、朝の支度前に「歩く」を20~30分プラスします!

ちょっと散歩するだけなのに気分がすっきりしました。

夕方以降は余裕がないので、朝に20~30分、近所の河川敷を散歩したり、氏神様にお詣りを兼ねて歩きました。アドバイスの通り、荷物は持たず、腕の振りを意識して歩いていると、2週間後には肩こりが軽くなった気がして、階段も苦になりません。鳥のさえずりや草花の匂いなど、季節を感じるのも気持ち良くて、1日を頑張ろうと思えました。



60代 河内さん

1日のうちで意識して歩く時間は30~40分

子どもが結婚し、夫婦2人暮らし。家が3階建てなので、階段の上り下りで充分歩いているつもり。買い物には自転車を使っています。

★長尾先生のアドバイス

- 午前中は家事や買い物など。
- 午後は曜日によって趣味や仕事。仕事は13時から18時。
- 買い物は自転車。

★長尾先生のアドバイス

お家の階段の上り下りは、立派な筋トレになります。毎日、回数をメモしてみてください。昼間のお買い物などで20分、歩行を増やせると良いですね。

河内さんのチャレンジは...
午前中に、用事を作って20分の歩く時間を作ります!

自転車で行く? 歩いて行く? 迷わず歩くようになりました。

比較的ゆっくりしている午前中に、20分歩くようにしました。今までは自転車で行っていた所も、1度歩いてみると「歩ける距離だった!」という気づきもあり、意識すると20分歩く時間は、意外と作れるものだと思います。家の階段も筋トレと思うと、楽しみながら上り下りできました。4人の孫と元気に遊ぶためにも、頑張っておきたいです。

モニターさんたちは、楽しみながら「歩く」ことを生活に取り入れて、毎日20~30分、歩行量を増やすことができました。ちょっと背中を押してもらうことで、意識が変わり、前向きになれたようです。皆さんも毎日の生活を見直して、ちょっとずつ歩くことを増やしてみませんか?

生活の中で「歩く」習慣を身につけるポイント!

日常生活のさまざまなシーンで、歩行時間や歩数を少しずつ増やしていくために、あらかじめ目安やポイントを知っておくようにしましょう。

歩行時間 でおおよその歩数を把握する。

10分間歩行 = 1,000歩

日常の行動 を歩数に換算すると...

通勤 = 3,000歩

スーパーへの買い物 = 2,000歩



徐々に 歩数を増やす。

スタート 4,000歩

ゆっくり増やす +4,000歩

3ヶ月後 8,000歩

歩行に目的 を持たせる。

友人とショッピングに行こう。

史跡を訪ねてみようかな。

ランチに遠くの店まで出かけてみよう。

公園の木陰で本を読もう!



参考文献:「健康づくりのための運動指針2006」(厚生労働省)

教えて! 長尾先生

「歩く」ために意識することは何ですか?



◆歩きやすい靴をはきます。

歩く目的ではない日の外出でもなるべく、歩きやすい靴をはくようにします。ヒールのあるパンプスだったら、歩こうという気持ちになりにくいけれど、歩きやすい靴なら、少し遠い目的地でも、自然に歩こうという気持ちになれます。

◆持ち物はリュックに入れましょう。

歩くことは、下半身を鍛えると思いがちですが、上半身を使うことも大切です。そのためには「腕をしっかり振ること」が大原則。持ち物は手で持たず、リュックに入れましょう。上半身にひねりを加えながら腕を振り、肩から肩甲骨をしっかり動かすようにしてください。

◆「毎日1万歩!」といった目標を決める必要はありません。

目標は「1万歩」と宣言するのも良いですが、これがかせになって苦しくなり挫折する方も多いです。10分歩くと1000歩くらいなので、生活の中で、ちょっと遠くのスーパーへ行ったり、歩く貯金をするつもりで歩く時間を増やしましょう。何歳になっても歩き続けられるように習慣にしましょう。

◆無理はしない、歩くことを楽しむことが大切です。

歩くことは、「生きること」でもあります。それは息をするようにとても自然なことのはずです。無理をしてはいけません。歩きながら季節の移り変わりを感じたり、楽しみながら歩いてください。じつはこの楽しみながら、ということが、歩くことを無理なく続けられる最大のコツといえます。

骨粗しょう症を予防して、寝たきりにならないように。

女性は閉経後、女性ホルモンの減少によって、骨がもろくなりやすいです。歩くことで、骨に負荷をかけ、骨を強くすることで、骨粗しょう症の予防につながります。しっかり歩いて、老年になっても骨折などで寝たきりにならないようにしましょう。

