

けんこう  
健康

## 老年人的步行运动

## 高齢者のウォーキング

这期将为大家介绍步行运动。步行是一项简便易行的运动，也很受中老年人的欢迎。归国者里喜欢散步的人很多，不过，与“散步”相比，“步行运动”是一项运动性目的比较强的活动。

### ◇效果

步行运动简便易行并且安全，也不需要什么特殊的器具，所以谁都可以轻松随意地开始进行这项活动。坚持步行运动，对于由日常生活习惯引发的疾病的预防以及日常生活动作的改善都有一定的效果。

此外，因为步行是要到外面进行的运动，所以可以期待在防止宅在家里不出去以及认知功能的下降等方面也会有一定的效果。

### ◇注意事项

上了年纪的人，多会出现体力下降、关节僵硬的情况，容易摔倒、也容易出现碰撞到他人以及东西的可能性。因此，即使只是进行步行运动，也要考虑健康状况和体力，重要的是不要勉强自己，而是按照自己的节奏选择适合自己的运动方式。

### ◇步行方式的基本要点

步行运动是一种反复进行同样动作的运动，所以掌握正确的步行姿势很重要。如果持续用不正确的姿势行走的话，也会发生给身体造成伤害的危险，这方面请大家注意。

今回はウォーキングを取り上げます。ウォーキングは気軽にできる運動で中高齢者にも人気があります。散歩が好きな帰国者の方がよくいますが、「ウォーキング」というのは「散歩」より運動する目的の強いものです。

### ◇効果

ウォーキングは比較的簡単かつ安全で、特別な用具も必要ないので、誰でも気軽に始めることができます。ウォーキングを続けることによって、生活習慣病の予防や日常生活動作の改善に効果があります。

また、屋外に出ることで引きこもりや認知機能の低下を防止することなどが期待できます。

### ◇注意点

高齢者は筋力が低下したり、関節が硬くなったりしていることが多く、転倒したり、他の人や物にぶつかったりする可能性があります。そのため、ウォーキングであっても健康状態や体力を考慮して、無理をせず自分のペースで行うことが大切です。

### ◇歩き方の基本的なポイント

ウォーキングは同じ動作を繰り返す運動のため、正しいフォームを身につけることが大切です。正しくないフォームで歩き続けると、体に障害が起きる危険もあるので注意しましょう。





1) 視線稍微放在前方 (10 米 ~ 15 米左右) 比较好吧。

視線は少し先 (10<sup>め-とる</sup> m ~ 15 m ぐらい) に置くのがいいでしょう。



2) 先让脚跟着地, 然后再把重心移到脚尖部吧。

かかとから地面に着いて、つま先へと重心を移動していきましょう。



## 3) 在适当的范围内, 请有意识地加大步幅吧。

無理のない範囲<sup>はんい</sup>で大股<sup>おおまた</sup>になるように意識<sup>いしぎ</sup>してみ  
ましょう。



## 4) 请一边走一边轻轻地摆动手臂。摆动手臂时, 稍稍弯曲起胳膊, 然后向后拉。

歩きながら軽く腕<sup>うで</sup>を振り<sup>ふ</sup>みましょう。その際<sup>さい</sup>は、やや肘<sup>ひじ</sup>を曲<sup>ま</sup>げて、後ろ<sup>うし</sup>に引<sup>ひ</sup>くようにしてみ  
ましょう。



## ◇最后

身体状况是每天都会发生变化的, 所以请不要过分看重步行数和步行距离。

请在运动前后做好充分的热身准备体操或是伸展运动(关于伸展运动, 本刊第 76 期登载有相关文章。)

天气寒冷的时候, 在身体变暖之前请先慢慢走。另外, 天气炎热的时候, 在进行步行运动时也请保证摄取充足的水分。

## ◇最後に

体調<sup>たいちよう</sup>は日々変わるものですから、歩数<sup>ほすう</sup>や距離<sup>きょり</sup>に  
こだわりすぎないようにしてください。

ウォーキング前後<sup>ぜんご</sup>の体操<sup>たいそう</sup>やストレッチ<sup>すとれっち</sup>を十分に  
行ってください。(ストレッチについては本誌<sup>ほんし</sup>76号  
に記事<sup>きじ</sup>があります。)

寒い時期<sup>さむい</sup>は体が温<sup>あたた</sup>まるまではゆっくりと歩くよ  
うにしてください。また、暑い時期<sup>あつ</sup>は十分な水分<sup>すいぶん</sup>を  
取りながら歩くようにしましょう。

(模特 归国者第一代 N女士) (モデル 帰国者一世 Nさん)

(K)