

健康 けんこう
ЗДОРОВЬЕ

Ходьба для пожилых людей

こうれいしゃ うおーきんぐ
高齢者のウォーキング

В этом номере мы рассмотрим ходьбу. Это легкий вид физической нагрузки, популярный и среди людей среднего и пожилого возраста. Многие репатрианты любят гулять, но при *ходьбе* сильнее, чем при *прогулке*, ставится упор на получение физической нагрузки.



◇ Эффект

Ходьба — занятие сравнительно простое и безопасное, не требующее специальных снарядов, и ею может легко заняться любой. Длительное занятие ходьбой эффективно для профилактики болезней от неправильного образа жизни и для улучшения навыков повседневной деятельности.

На ходьбу можно рассчитывать и как на средство предотвращения затворничества в доме и снижения когнитивных функций.

◇ На что обратить внимание

У большинства пожилых людей снижается мышечная сила и затвердевают суставы, что создает опасность падения, наталкивания на другого человека или объект. Поэтому и ходьбой нужно заниматься, не перенапрягаясь, в своем ритме, с учетом состояния здоровья и физических сил.

◇ Основные правила ходьбы

Ходьба — это физическая нагрузка, состоящая из повторяющихся движений, поэтому для занятия ею важно быть в хорошей форме. Давайте помнить о том, что, если продолжать ходить, находясь в недостаточно хорошей форме, возникнет риск навредить организму.

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多いですが、「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。

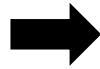
1) Смотреть лучше немного перед собой (на расстояние 10—15 м).

視線は少し先 (10 m ~ 15 m くらい) に置くのがいいでしょう。



2) Ногу ставим на землю пяткой и переносим центр тяжести на носок.

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。



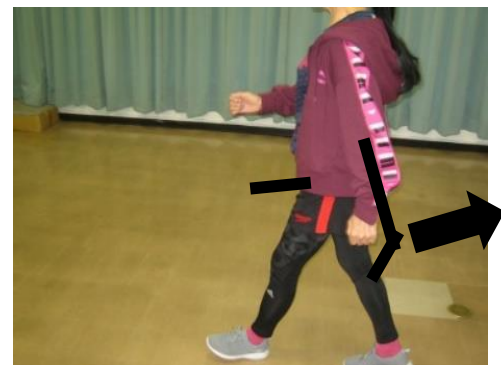
3) Пробуем контролировать шаг, чтобы был в меру широкий.

無理のない範囲で大股になるように意識してみましよう。



4) Во время ходьбы легко размахиваем руками. При этом пробуем заводить руки назад, немного согнув их в локте.

歩きながら軽く腕を振りましよう。その際は、やや肘を曲げて、後ろに引くようにしてみましよう。



◇ В заключение

Поскольку физическое состояние человека в разные дни не одинаково, не ставьте жестких требований по числу шагов и дистанции.

Перед ходьбой и после нее в достаточном объеме выполняйте гимнастику и упражнения

◇ 最後に

体調は日々変わるものですから、歩数や距離にこだわりすぎないようにしてください。ウォーキング前後の体操やストレッチを十分に行ってください。(ストレッチについては本誌2018年12月号に記事があります。)

на растяжку. (Статья о тренировке гибкости
есть в декабре 2018 года нашего журнала.)

В холодное время возьмите за правило,
пока не разогреетесь, ходить медленно. А в
жаркое время — ходить, потребляя большое
количество воды.

(Модель — репатриантка первого поколения г-жа N)

—————*—————*—————*—————

さむ じき からだ あたた
寒い時期は体が温まるまではゆっくりと
ある ある
歩くようにしてください。また、暑い時期は十
ぶん すいぶん と ある
分な水分を取りながら歩くようにしましょう。
も てる きこくしゃいっせい えぬ
(モデル 帰国者 一世 Nさん)

—————*—————*—————*—————