

理学療法士が伝える

おススメの歩き方

公益社団法人 静岡県理学療法士会

予防局 健康増進部 産業理学療法部門 杉山智哉



～歩くことでの体への効果～

1. 身体機能向上

1 全身持久力向上

2 筋力向上

2. 心・体への栄養

Coming soon

歩行の意義について

昔は

移動

今は

健康増進

歩くことの重要性は個人のQOL（生活の質）だけでなく、医療介護の視点で社会全体の持続可能性を支える要素としての意味合いが強くなっていき、歩くことで健康を維持し、健康への意識の高まりは社会貢献へと広がっていきます。

POINT

1

全身持久力向上

有酸素運動を行うことで、生活習慣病予防やダイエット効果が得られます。疲れにくい体づくりとしても有効です。

自覚的運動強度

ややきつい（運動強度55%）

歩きながら会話ができる程度

きつい（運動強度70%）

歩きながら一言・二言なら言葉が発せる程度

10分～30分の実施



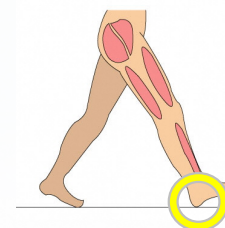
POINT

2

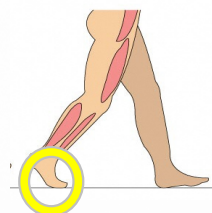
筋力向上

ここでは筋力upを目的とした歩き方について2つ紹介します。

やや早歩きで歩く、
かかと接地で足を
前に運ぶ



歩幅を大きくして
歩き、後ろ足のつ
ま先を残すように
意識する



左右のつま先・かかとを意識することで、**腰の負担もなく**リズムよく早く歩けます。