

有酸素運動（ウォーキング）

ウォーキングのポイント

○10分程度からはじめましょう

1日にどれくらい歩いていますか？

50分を週1回歩くよりも、10分を毎日歩く方が効果大!!

スキマ時間に取り組んでみましょう。

○中強度の運動に取り組んでみましょう

中強度というのは「笑顔でおしゃべりができる程度(ややきつい)」の

運動強度のことをいいます。息が弾み、少し汗ばむ程度のウォーキングがおすすめ!

10分の目安として...
約1,000歩
約700m
参考にしてね!



■1日当たりの「歩数」「中強度の活動時間」と病気予防の目安 中之条研究より

1日の歩数	中強度での活動時間	予防を期待できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム
12,000歩	40分	肥満

おすすめ!

1日の歩数と運動時間を確保し、これらの病気を予防しましょう!

ウォーキングの効果

- 心肺機能が向上する (スタミナ向上)
- 血液の流れがよくなる (高血圧予防)
- インスリンの働きが活性化 (高血糖予防)
- 肥満を防ぐ (脂肪燃焼・善玉コレステロールを増やす)
- 足腰の強化 (転倒予防)
- 脳の活性 (認知症予防)
- 骨粗しょう症の予防
- 美肌を保つ (新陳代謝がよくなる)
- ストレス解消
- がん予防

筑紫野市ウォーキングコースの紹介

筑紫野市には、6か所のウォーキングコースがあります。各コースの地図は、市ホームページからダウンロードできます。ぜひご活用ください。



市のホームページはこちら



- カミーリヤコース (4.0km)
- 二日市コース (3.4km)
- 山家コース (4.6km)
- 筑紫南コース (6.1km)
- 御笠コース (3.0km)
- 山口コース (6.1km)

筑紫野市健康推進課 (2026年3月作成)

ロコモって知ってますか？

ロコモティブシンドローム(=ロコモ)とは...

ほ し か き



運動器(骨・神経・関節・筋肉など)が衰え、

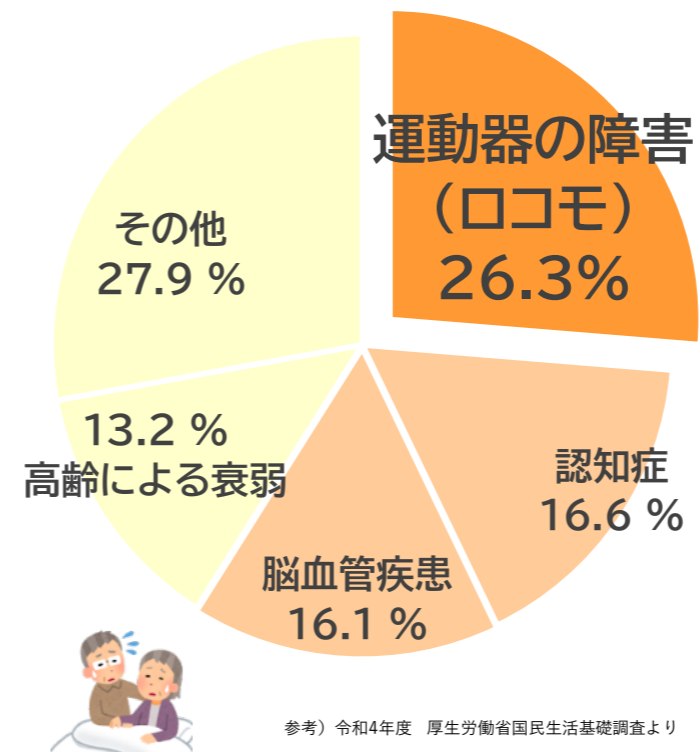
「立つ」「歩く」「座る」などの

日常動作が困難になる状態のこと



ロコモ予備群も含めると全国で約4,700万人、70歳以上では95%以上が当てはまると言われています

【要支援・要介護になった原因】 【7つのロコモチェック】



check!

- 片脚立ちで靴下をはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である (1ℓの牛乳パック2個程度)
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事が困難である (掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 15分くらい続けて歩けない




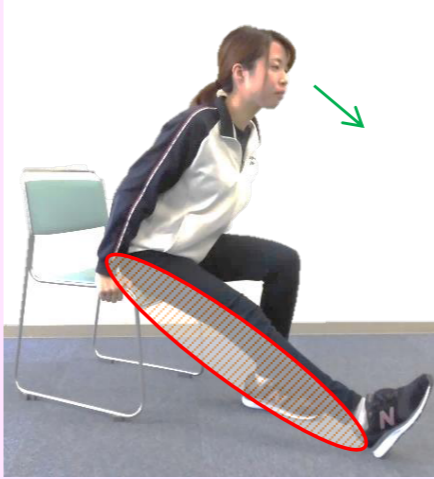

1つでも当てはまればロコモの心配があります

出典) 大正製薬 1からわかるロコモ

要支援・要介護(寝たきり)の原因の第1位は、ロコモティブシンドロームとなっています。その割合は、なんと4人に1人! いつまでも元気に日常生活を送ることができるよう、無理なく、楽しく、からだを動かすことが大切です

ストレッチ体操（20～30秒）

筋肉をほぐし、疲れ知らずの体づくり

部位	背伸び	体側	胸まわり	足の裏側全体	太ももの内側	ふくらはぎ
伸ばす部位						
動き	真上に気持ちよく背伸びをする ※姿勢を整える	手首を持ち斜め上に引き上げる	背もたれを手で持ち胸をのぼす	足を前に伸ばしつま先は上向け体を前に倒し足の裏側全体を伸ばす	両足を広げ、両手を膝の内側におく外側に押し広げながら、体を前に倒す	後ろのかかところが浮かないよう注意し、ふくらはぎを伸ばす後ろ足の膝をまっすぐ伸ばす

筋力トレーニング（10回程度）

筋肉をきたえ、ケガしにくい体づくり

部位	ふくらはぎ	太もも前（膝まわり）	太もも・お尻
使う部位			
動き	かかとを上げる ふくらはぎを意識する	姿勢をよくして <u>ゆっくり</u> 脚の上げ下げを行う	座った状態で イスから紙1枚分だけお尻を 上げ <u>ゆっくり</u> 下ろす

バランス トレーニング

バランス力を鍛え、転倒予防



床に付かない程度に片足を上げ
30～60秒ずつ行いましょう(左右)