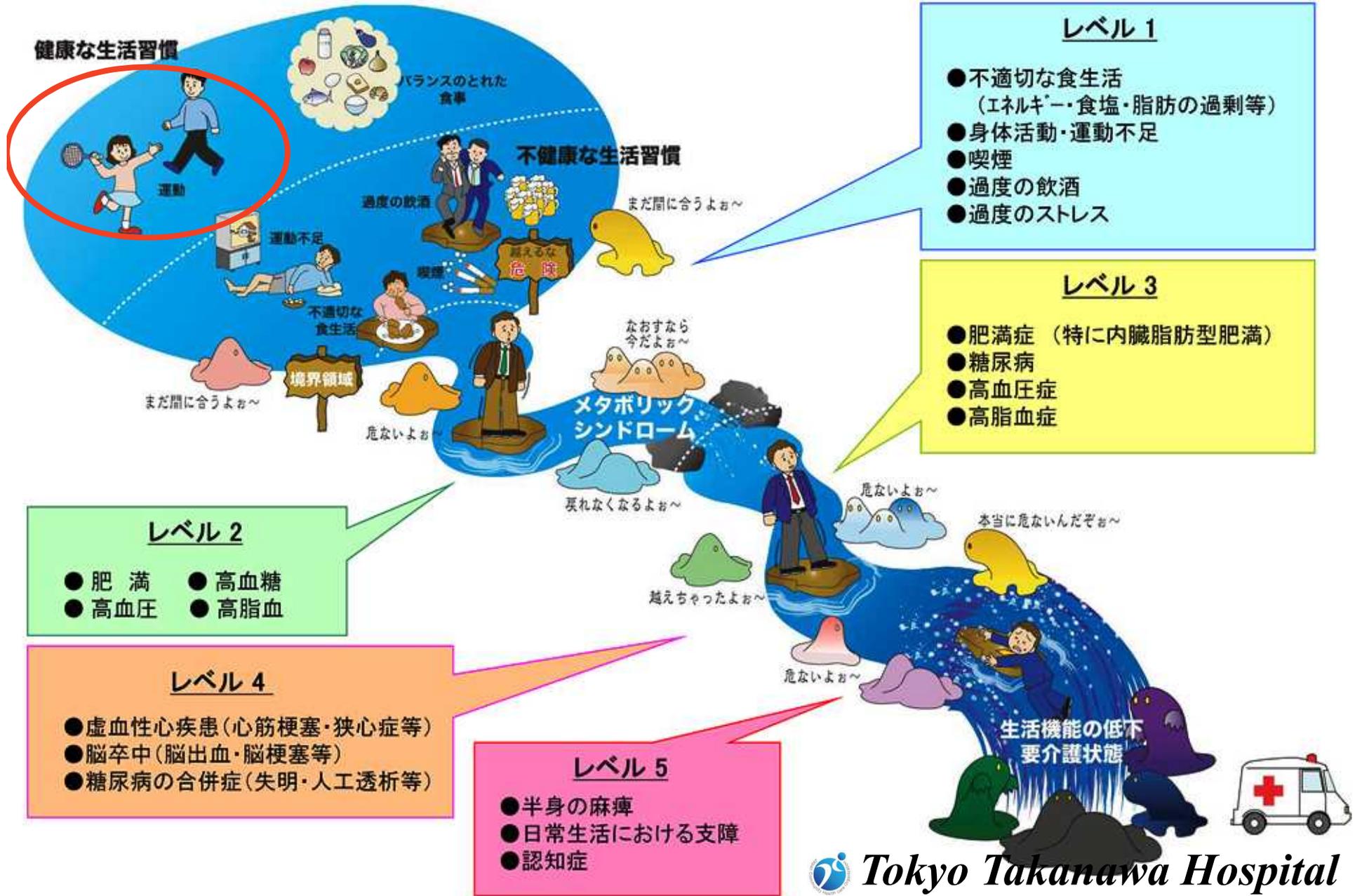


心臓を守る歩き方

独立行政法人地域医療機能推進機構 東京高輪病院
循環器内科 山本 雅人

生活習慣病のイメージ



生活習慣病の予防

1) 食事

2) 運動

生活習慣病に対する治療

1) 食事

2) 運動

3) 薬物治療

ところで





青山剛コーチ

元プロトライアスリートとして日本代表を経験。

その後コーチに転身し、2004年アテネ五輪では
トライアスロン女子日本代表選手を輩出。

現在は競技者だけではなく子ども、初心者、ランナーなど
幅広くプロコーチとして活動の場を広げ

「正しく運動を続けることの大切さ」を指導。

パーソナルコーチングシステム『TeamAOYAMA』での
コーチングをはじめ、全国のクラブ、企業、学校などで
セミナーや講演を開催中。

F1レーサー、なでしこリーグ（女子サッカー）、歌手、
女優、モデル、経営者などのトレーニング指導も手掛ける。

メタボ 糖尿病 高血圧 を改善!

医者に



「歩きなさい」



と言われたら

読む本

ウォーキングコーチ

青山剛〔著〕

東京高輪病院循環器センター

山本雅人〔監修〕

1日1万歩でも
効果なし!?

自分に合った

ペース&フォームで

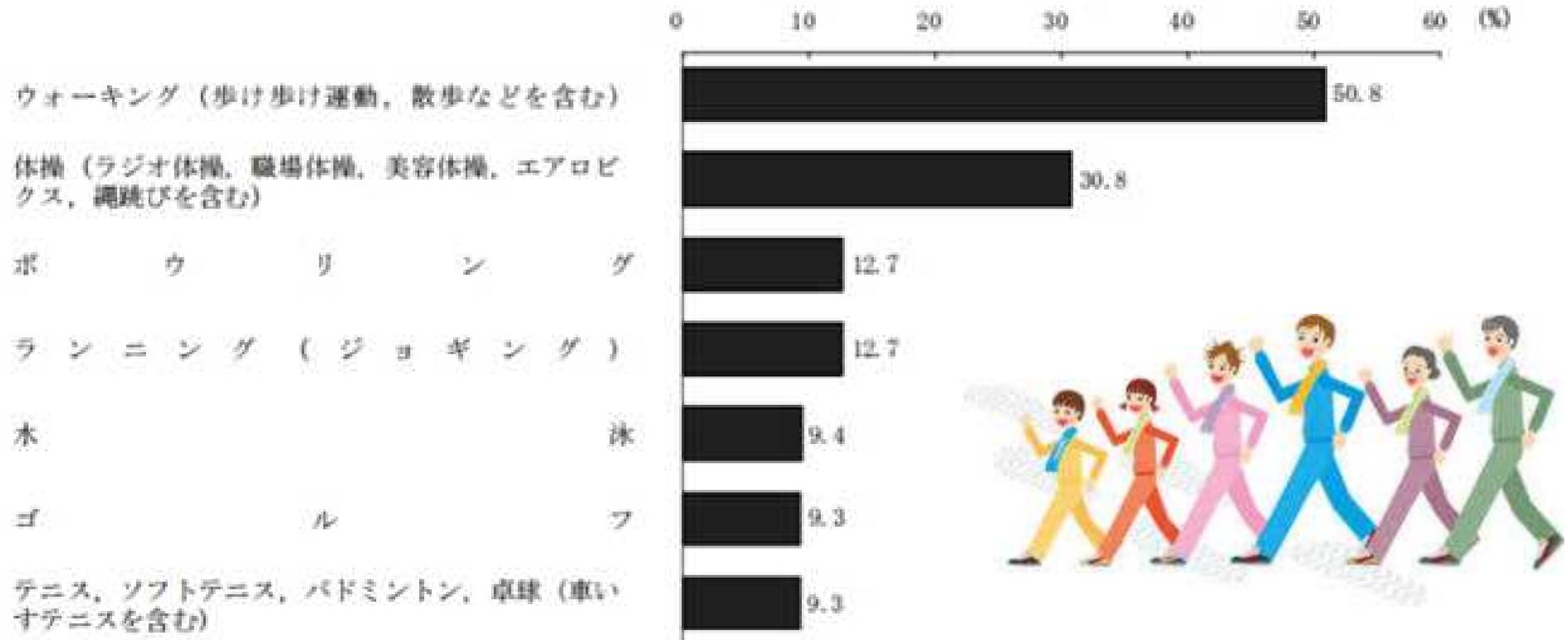
太らない! 病気にならない! ⑧池田書店

10秒
脈を計る
だけ!



Tokyo Takanawa Hospital

内閣府調査



最近一年間に行った運動・スポーツ
男女ともにウォーキングが1位
男性47.7% 女性48.8%

ウォーキングが第一位の理由

(内閣府調査)

- ①ひとりでできる
- ②道具や施設が必要ないこと
- ③特別な技術を必要としない

手軽に行えることは非常に良いのですが . . .



私の経験として、外来で運動を勧めると

1) どこかを痛めてしまったりとか

2) 思うほど効果が得られない

何故でしょうか？



(2017世界陸上競歩)

そもそも歩き方を教わることがない

正しく歩けていないのではないか

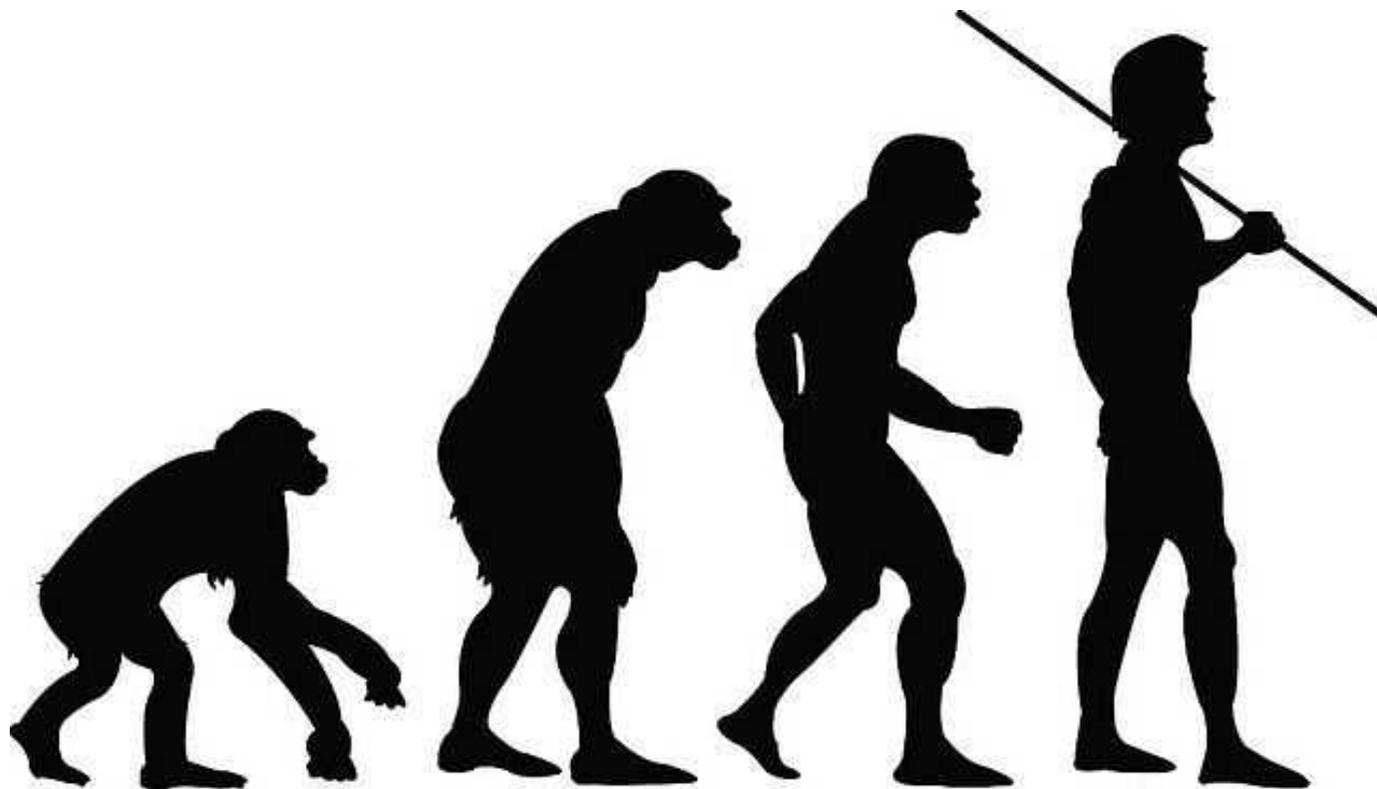
良い歩き方

- ・ 準備運動をしっかりと
- ・ まずは、良い姿勢を作る
 - ①足幅を整える
 - ②肩甲骨を整える
- ・ いざ歩き始めたら、意識することは2つ
 - ①肘を大きく後ろに引くこと
 - ②身体の真下で着地すること。



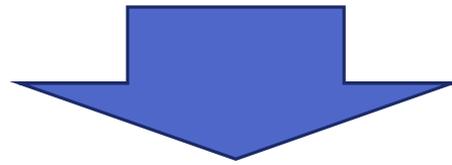
量と質が重要

①質（歩き方）



四足歩行の動物の歩き方は、
4本の足が背骨を中心に連動

人間も肩甲骨と骨盤が連動して、
末端の手足に力が伝わるのが本来の形



全身運動であるべき

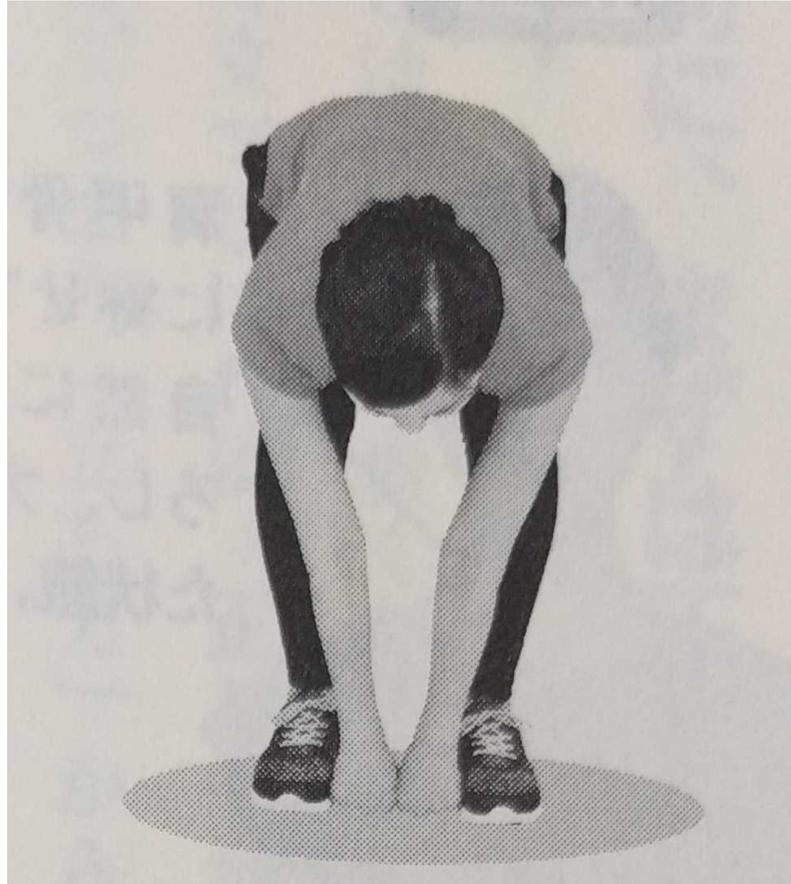
そのためには . . .

基本姿勢（立ち方）の作り方

①足幅を整える

②肩甲骨を整える

①足幅を整える



脚は肩幅に広げる
両足の間に両こぶしを入れる

②肩甲骨を整える



頭の後ろに棒を下してくるイメージで、肩甲骨を中心に寄せ力を抜く



足幅を整えた後に
両手を万歳



頭の後ろに棒を下してくる
イメージで、
肩甲骨を中心に寄せる。



力を抜く

※胸にシャツが乗る感じ

DVD供覧

歩く時のポイント

正しい立ち姿を作ったのちに

①肘を大きく後ろに引く

②脚をカラダの真下に着地させる

正しい歩き方のポイント



DVD供覧

②量（運動量）

運動量 =
強さ × 時間 × 頻度

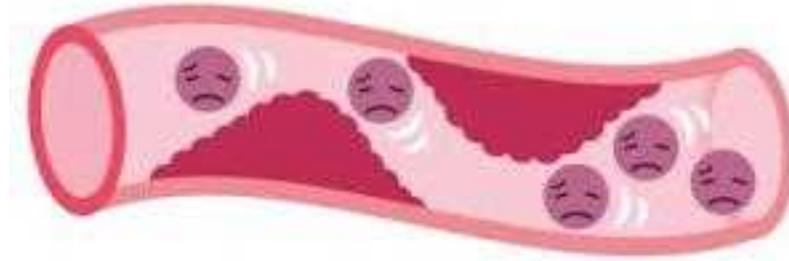
生活習慣病治療のための運動療法は
様々なガイドラインに記載されている

日本高血圧学会：JSH2014

少なくとも10分以上の運動で
合計して1日30分を超えれば良い。



日本動脈硬化学会； 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017



強度：中等度以上を目標

量：1日30分以上

頻度：できれば毎日（少なくとも週に3日以上）



健康づくりのための身体活動基準及び指針



「プラステン
=今の生活に10分
運動時間を加える」

最終目標

成人では1日合計60分、
高齢者では1日合計40分以上

運動強度

①最大酸素摂取量

②主観的な感じから推定

③心拍数から推定

主観的な感じ ボルグスケール

スケール	自覚
20	もうだめ
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	

運動時の脈拍から運動強度を推定

- ・ 運動強度が最大酸素摂取量の50%の時の脈拍は

$$138 - \text{年齢} / 2$$

準備運動は、ウォーキング前に実施することで、

①柔軟性を高める

②歩行動作で使用する筋肉に刺激を送り、機能的なスイッチをOnにする働き

③心拍数を上げやすくする

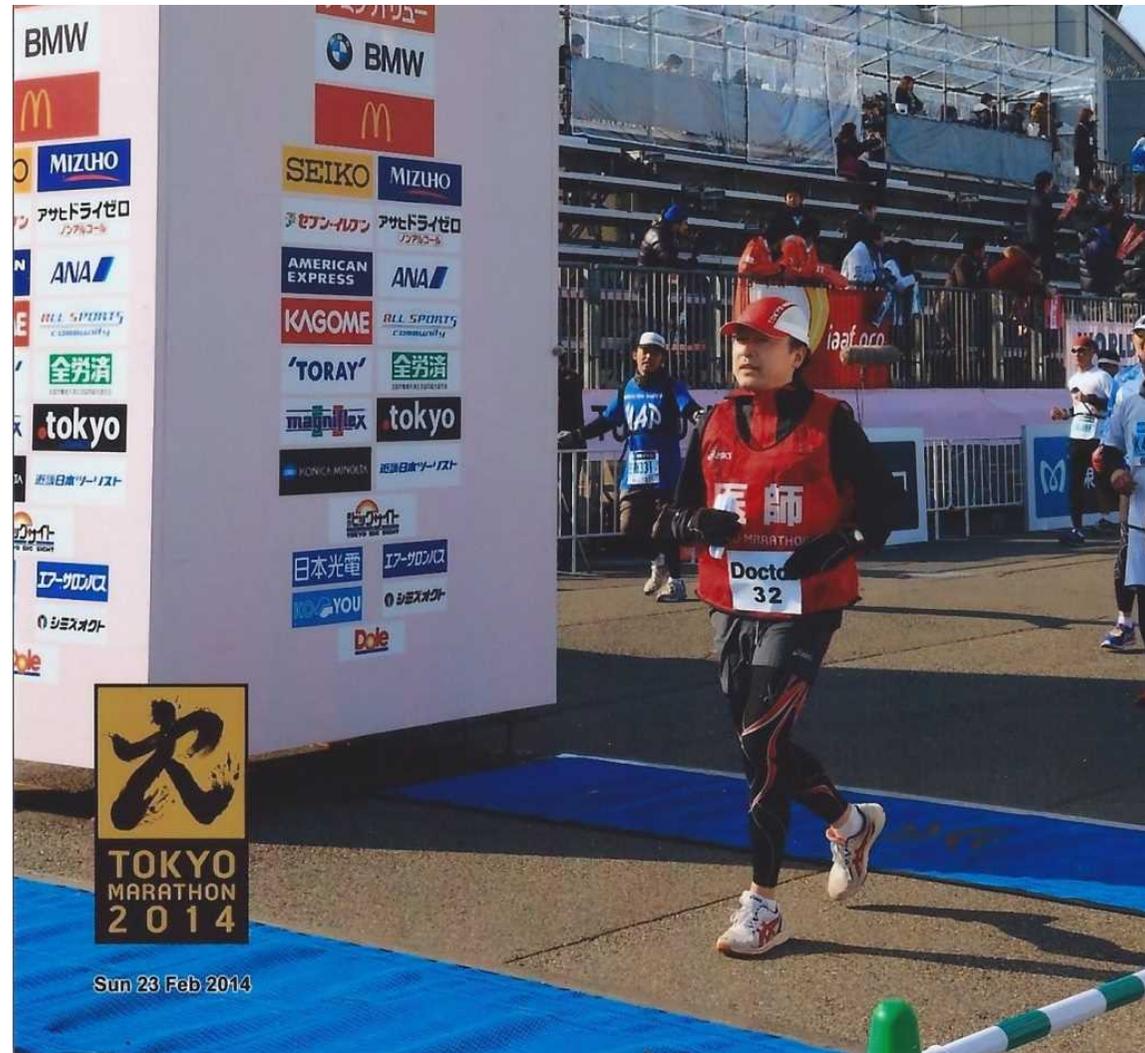
- ・ 代表的な準備運動としては「ラジオ体操」
- ・ 青山剛氏は、歩きに特化した準備運動として「スイッチ体操」を考案

良い歩き方のまとめ①質

- ・ 準備運動をしっかりと
- ・ まずは、良い姿勢を作る
 - ①足幅を整える
 - ②肩甲骨を整える
- ・ いざ歩き始めたら、意識することは2つ
 - ①肘を大きく後ろに引くこと
 - ②身体の真下で着地すること。

良い歩き方のまとめ②量

- ・ 楽～ややきつと感じる程度の運動を
1日に30分以上、60分を目標に
週に3日以上（できれば毎日）
始めるときは、今より10分多くして増やす



ご清聴有難うございました。

 *Tokyo Takanawa Hospital*