

表1

運動問診再現性生活時間

	1回目回答	2回目回答	t-検定
人数		21	21
年齢 (歳)	40.9±13.3		
性別	M:15、F:6		
身長 (cm)	166.2±7.7		
体重 (kg)	62.8±11.7	62.6±11.9	(-)
記入時間(分)	8.0±3.2	7.1±2.9	(-)
睡眠時間(分)	365.7±59.0	357.1±58.4	(-)
身支度(分)	34.0±18.3	38.8±17.9	(-)
朝食(分)	13.9±5.9	14.3±5.7	(-)
昼食(分)	25.5±10.9	24.8±11.2	(-)
夕食(分)	37.9±21.7	38.6±22.6	(-)
間食・夜食(分)	7.5±3.5	16.7±11.5	(-)
入浴(分)	25.2±10.7	24.8±11.1	(-)
家事・炊事(分)	40.0±23.1	33.3±23.1	(-)
家事・掃除洗濯(分)	65.7±69.0	45.0±40.4	(-)
家事・買物(分)	37.5±26.3	37.5±26.3	(-)
家事・育児・看病(分)	120±0	65.0±52.7	(-)
家事・庭作業(分)	0±0	0±0	(-)
家事・その他(分)	48.0±16.4	30.0±0	(-)
休息・教養(分)	120±53.7	107.1±49.8	(-)
(横になる時間)(分)	58.6±31.1	60.8±59.2	(-)
趣味の時間(分)	83.3±53.4	67.2±41.8	(-)
(屋外で体を動かす)(分)	61.7±46.2	52.0±40.9	(-)
通勤・徒歩(分)	21.4±12.9	23.3±16.1	(-)
通勤・自転車(分)	30±0	30±0	(-)
通勤・自動車(分)	0±0	0±0	(-)
通勤・バス・電車(分)	104.0±53.4	97.6±46.7	(-)
通勤(立っている時間)(分)	76.9±46.3	77.9±46.5	(-)
職業・勤務(分)	508.6±61.1	451.0±135.3	(-)

表2

運動問診-再現性

no.	年齢	性別	1. 運動種類			2. 運動種類			1. 強度			2. 強度								
			1. 時間	1. 日数	1. 強度	2. 時間	2. 日数	2. 強度	1. 時間	1. 日数	1. 強度	2. 時間	2. 日数	2. 強度						
1	58	男性																		
2	39	男性																		
3	51	男性																		
4	51	男性																		
5	26	女性	ストレッチ エアロビクス 筋トレ	10 45 10	7 1 7	軽 中 軽	徒歩	30	5	軽										
6	33	男性	散歩	30	5	軽	散歩	30	5	軽										
7	31	男性																		
8	24	女性																		
9	36	男性																		
10	59	男性	鉄アレイ 散歩	15 30	5 2	軽 軽	鉄アレイ 散歩	15 30	5 2	軽 軽										
11	21	女性																		
12	45	男性	ジョギング ゴルフの素振り ジョギング	45 30 120	6 7 1.5	中 中 強	ジョギング ゴルフの素振り ジョギング	30 30 60	6 7 1	中 中 中										
13	48	男性																		
14	50	女性																		
15	33	男性	散歩	60	2	軽														
16	23	女性																		
17	36	男性	水泳	30	1	軽	水泳	30	1	軽										
18	56	男性																		
19	68	男性																		
20	39	女性	散歩	120	2	中	散歩	120	2	中										
21	43	男性																		

表3

運動問診宮川村生活時間

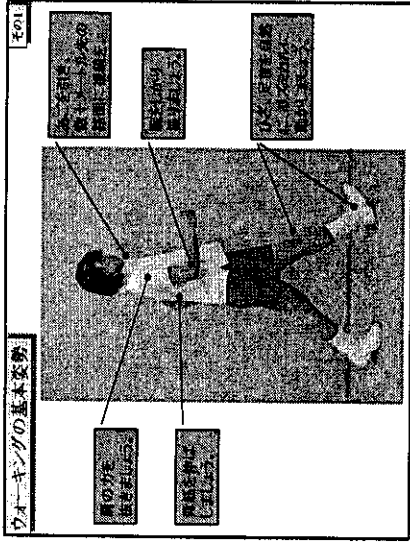
	宮川村	健康づくり推進センター	K社社員	
人数		570	32	21
年齢 (歳)	64.7±11.4	54.6±13.3	40.9±13.3	
性別	M:206 F:364	M:12 F:20	M:15、F:6	
身長 (cm)	153.3±9.8	160.2±8.9	166.2±7.7	
体重 (kg)	53.5±9.2	67.0±18.7	62.8±11.7	
記入時間(分)		12.4±4.4	8.0±3.2	
睡眠時間(分)	417.5±72.6	415.2±52.3	365.7±59.0	
身支度(分)	28.0±17.1	31.3±16.1	34.0±18.3	
朝食(分)	20.9±12.3	23.3±8.0	13.9±5.9	
昼食(分)	22.9±12.7	26.7±12.6	25.5±10.9	
夕食(分)	31.1±16.8	39.1±20.7	37.9±21.7	
間食・夜食(分)	18.1±15.7		7.5±3.5	
入浴(分)	23.3±11.4	32.3±15.2	25.2±10.7	
家事・炊事(分)	95.0±52.6	99.0±61.6	40.0±23.1	
家事・掃除洗濯(分)	74.1±38.6	84.3±49.0	65.7±69.0	
家事・買物(分)	50.8±33.3	73.8±46.2	37.5±26.3	
家事・育児・看病(分)	347.1±367.4	160.2±124.9	120±0	
家事・庭作業(分)	160.3±156.0	0.0±0.0	0±0	
家事・その他(分)	125.2±142.1	103.7±82.1	48.0±16.4	
休息・教養(分)	156.0±86.1	134.5±67.4	120±53.7	
(横になる時間)(分)	72.5±59.9	106.4±91.4	58.6±31.1	
趣味の時間(分)	101.4±109.3	99.5±130.1	83.3±53.4	
(屋外で体を動かす)(分)	113.8±111.5	60.0±32.4	61.7±46.2	
通勤・徒歩(分)	48.7±110.56	26.9±8.5	21.4±12.9	
通勤・自転車(分)	23.8±20.7	22.5±15.0	30±0	
通勤・自動車(分)	29.3±30.1	36.0±15.2	0±0	
通勤・バス・電車(分)	42.5±12.6	37.8±26.4	104.0±53.4	
通勤(立っている時間)(分)	0.0±0.0	27.1±11.1	76.9±46.3	
職業・勤務(分)	421±129.4		508.6±61.1	

ウォーキングの基本姿勢

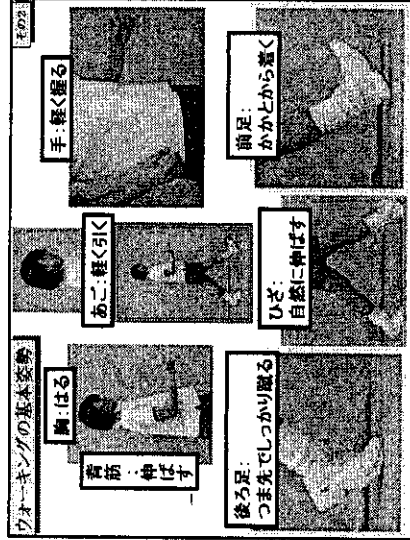
ウォーキングの基本姿勢

姿勢が悪いと、運動の効果が上がらないばかりでなく、腰やひざ、あるいは足首を痛めることとなります。癖のない正しいフォームを身につけ、楽しいウォーキングを行いましょ。

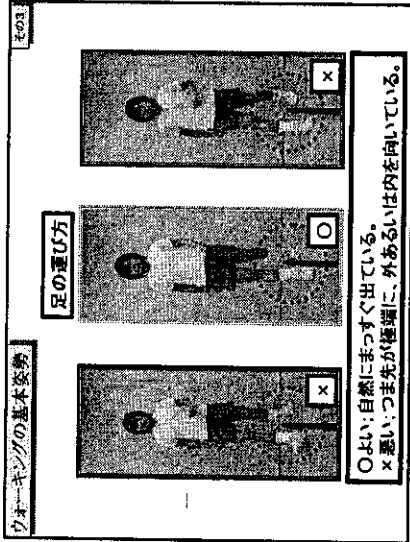
ウォーキングの基本姿勢



ウォーキングの基本姿勢

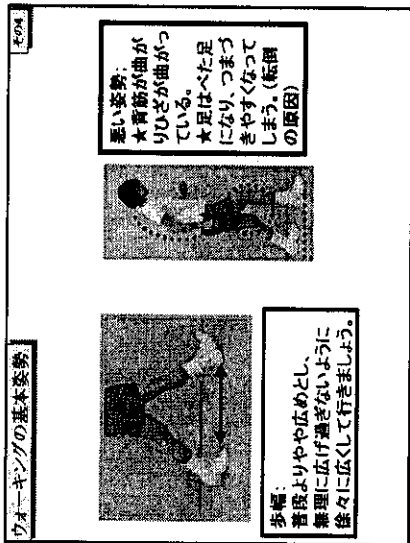


ウォーキングの基本姿勢



Oは、自然にまっすぐ出ている。
X悪い、つま先が後端に、外あるいは内を向いている。

ウォーキングの基本姿勢



歩幅：普段よりやや広めとし、無理に広げ過ぎないように徐々に広げて行きましょ。

悪い姿勢：太ももが曲がりひざが曲がっている。
★足はべた足になり、つまづきやすくなります。(転倒の原因)

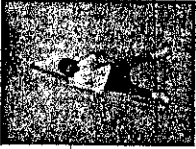
ウォーキングのための準備運動 《ストレッチング》

急に運動を始めると、怪我や疲労の原因となります。軽い運動で徐々に慣らす身体の温度を上げるのと、血液循環を促し、身体の柔軟性を高めましょう。運動の熱身を上げるにも有効です。冬場など寒い日には、その場合は多少なことで体を暖めてから行うとより安全で効果的に行うことができます。

【ストレッチングの方法】

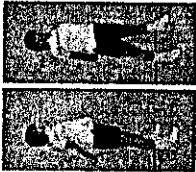
- ・呼吸を止めないで行いましょう。(呼吸が止まると、運動がつかず、ゆっくゆっく歩きましょう)
- ・伸ばしている筋肉を意識しましょう。
- ・痛みを感じない範囲で行いましょう。
- ・10〜20秒間伸ばし続けましょう。
- ・腰を反らぬように注意しましょう。
- ・左右、前後の順番を繰り返しましょう。

足指の運動



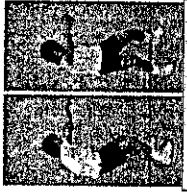
足指を揃えて、片方の足を前へ踏み出し、片方の足で踏みかかとに押しあがります。

両手を体の奥まで動かす



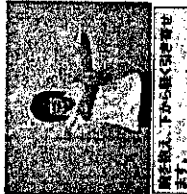
両手を体の奥まで動かして、胸と肩を暖めます。

足指の運動




足指を揃えて、片方の足を前へ踏み出し、片方の足で踏みかかとに押しあがります。

両手を体の奥まで動かす




両手を体の奥まで動かして、胸と肩を暖めます。

足指の運動




足指を揃えて、片方の足を前へ踏み出し、片方の足で踏みかかとに押しあがります。

両手を体の奥まで動かす



両手を体の奥まで動かして、胸と肩を暖めます。

膝の運動



膝の動きを上げ下げを繰り返します。膝の動きを上げ下げを繰り返します。膝の動きを上げ下げを繰り返します。

足指の運動



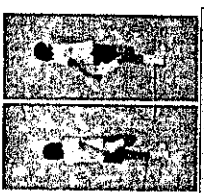
足指を揃えて、片方の足を前へ踏み出し、片方の足で踏みかかとに押しあがります。

両手を体の奥まで動かす



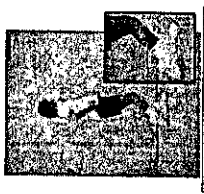
両手を体の奥まで動かして、胸と肩を暖めます。

足指の運動



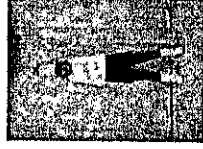
足指を揃えて、片方の足を前へ踏み出し、片方の足で踏みかかとに押しあがります。

両手を体の奥まで動かす



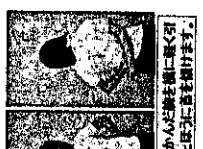
両手を体の奥まで動かして、胸と肩を暖めます。

足指の運動



足指を揃えて、片方の足を前へ踏み出し、片方の足で踏みかかとに押しあがります。

両手を体の奥まで動かす



両手を体の奥まで動かして、胸と肩を暖めます。

足指の運動



足指を揃えて、片方の足を前へ踏み出し、片方の足で踏みかかとに押しあがります。

両手を体の奥まで動かす



両手を体の奥まで動かして、胸と肩を暖めます。

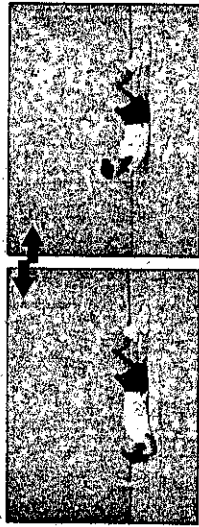
ウォーキングのための筋力トレーニング

ウォーキングのための筋力トレーニング

ウォーキングは全身の筋肉を使う活動ですので、さらに筋力トレーニングで筋のスタミナや筋力をつけて、関節の安定性に立ってたり、また速さを待練しても疲れないようにすることが、障害の予防や運動の効率を上げるために使われます。

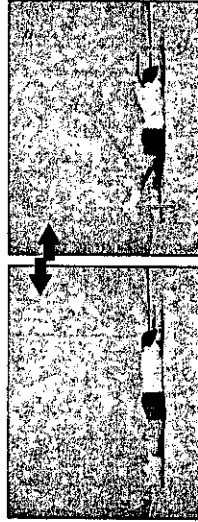
- 正しいフォームで行いましょう。
- 使っている筋肉を意識しましょう。
- 呼吸を止めないで行いましょう

ウォーキングのための筋力トレーニング



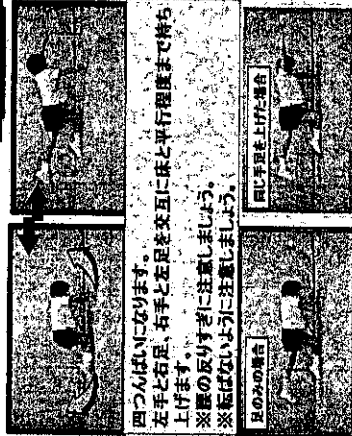
ひざを立てて脚向けに寝ます。おへそをのぞき込むように頭、肩、上半身を徐々に起こします。

ウォーキングのための筋力トレーニング



うつ伏せに寝ます。左手と右足、右手と左足を交互に床から10~20cm程度持ち上げます。※腰の反りすぎに注意しましょう。

ウォーキングのための筋力トレーニング

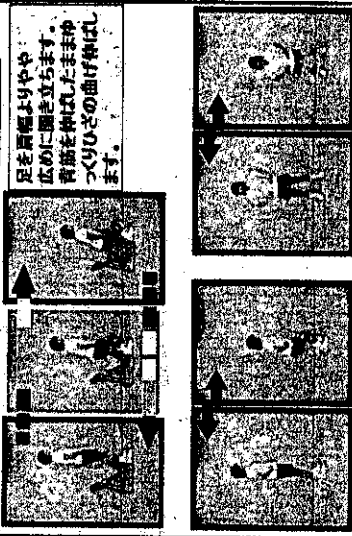


四つんばいになります。左手と右足、右手と左足を交互に床と平行程度まで持ち上げます。※腰の反りすぎに注意しましょう。※気ばらないように注意しましょう。

足のひざの直角

同じ手足を上げた場合

ウォーキングのための筋力トレーニング



足を肩幅よりやや広めに開き立ちます。背筋を伸ばしたままゆつくりひざの曲げ伸ばします。

ウォーキングのための筋力トレーニング



脚底を滑るためには、ももの裏側がいきから滑れるまで持ち上げます。

安定した姿勢に感ります。片足ずつひざの曲げ伸ばしを行います。

ウォーキングのための筋力トレーニング

うつ伏せに寝ます。
交互にかかとをお尻に近づけます。

壁やいすなど安定したものにつかまります。
交互にかかとをお尻に近づけます。
※腰の反りすぎに注意しましょう。

ウォーキングのための筋力トレーニング

横向きに寝て足を正面に向けます。
上の脚を肩幅程度に上げ下げをゆっくりに行います。
※安定した姿勢で行いましょう。

ウォーキングのための筋力トレーニング

横向きに寝て足を正面に向けます。
下の脚を床から20cm程度上げ下げをゆっくりに行います。
※安定した姿勢で行いましょう。

ウォーキングのための筋力トレーニング

かかとの上げ下げをゆっくりに行います。
※安定した姿勢で行い、ハザードを揃さないように注意しましょう。

強度を高めるためには、脚幅など幅を揃えます。

ウォーキングのための筋力トレーニング

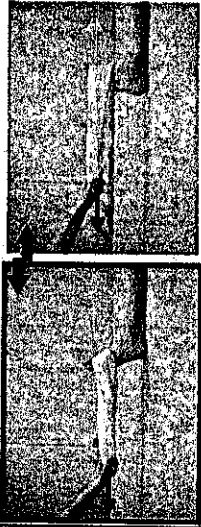
つま先の上げ下げをゆっくりに行います。
※安定した姿勢で行い、ハザードを揃さないように注意しましょう。

ウォーキングのための筋力トレーニング

肩幅よりやや広く両手を置いて四つんばいになります。
胸の曲げ伸ばしをゆっくりに行います。
※腰を反りすぎないように注意しましょう。

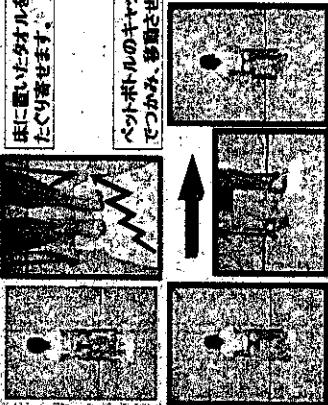
筋力の強い方は、重さを増します。

ウォーキングのための筋力トレーニング



かかとを固定してつま先手前へ引きます。
タオルで抵抗をかけ、手前へ引くとさらに強い運動になります。

ウォーキングのための筋力トレーニング



床に置いたタオルを足の指で
たぐり寄せます。

ペダルボトルのキャップを足の指
でつかみ、移動させます。

ウォーキングのための整理運動

ウォーキングのための整理運動 《ストレッチング》

運動後は、急に運動を中止せずに、ゆっくりと、ゆっくりと、心臓への血液の戻りが促進され、疲労の回復に役立ちます。様々な身体を安静の状態に戻していきましょう。

【ストレッチングの方法】

- 呼吸を止めないで行います。(自然呼吸)
- 運動を続けずに、ゆっくり伸ばします。
- 伸ばしても痛みを感じない程度に行います。
- 20〜30秒の間保持を繰り返します。
- 腰を伸ばらないよう注意しましょう。
- 左右、前後の順番をストレッチしましょう。

ウォーキングのための整理運動

足裏のストレッチ



両足を揃えて、下から膝引寄せます。

足背のストレッチ



足を左右に開き、ひざを軽く伸ばし、手を揃えて前方に伸ばしながらかかとを足裏に押しつけます。

ウォーキングのための整理運動

腰のストレッチ



膝の上に上げた腕のひざ、もう一方の手で引き寄せます。

股関節のストレッチ



膝がひざの裏側を向くように伸ばし、両足を揃えて引き寄せます。

ふくらはぎ



両足のひざをあげ上体を前傾させます。膝の裏側がつかないように注意します。

ウォーキングのための整理運動

足背のストレッチ



片方のひざをあげ一方の足を伸ばし、両ひざの間に片方のひざを押し寄せます。

足の甲を伸ばすストレッチ



足を前後に小さく開き、両足を揃えて伸ばします。

ウォーキングのための整理運動

足背のストレッチ



足の背を伸ばし、かかとを足裏に押し寄せます。

足の甲を伸ばすストレッチ



片方のひざをあげ一方の足を伸ばし、両ひざの間に片方のひざを押し寄せます。

ウォーキングのための整理運動

足背のストレッチ




足を揃えて、下から膝引寄せます。

足背のストレッチ



足を左右に開き、ひざを軽く伸ばし、手を揃えて前方に伸ばしながらかかとを足裏に押しつけます。

足の甲を伸ばすストレッチ



足を前後に小さく開き、両足を揃えて伸ばします。

ウォーキングのための整理運動

足背のストレッチ



片方のひざをあげ一方の足を伸ばし、両ひざの間に片方のひざを押し寄せます。


足の甲を伸ばすストレッチ



足を前後に小さく開き、両足を揃えて伸ばします。

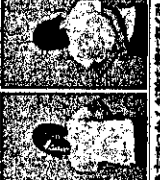
ウォーキングのための整理運動

足背のストレッチ



足を揃えて、下から膝引寄せます。

足背のストレッチ



足を左右に開き、ひざを軽く伸ばし、手を揃えて前方に伸ばしながらかかとを足裏に押しつけます。

ウォーキングのための整理運動

足背のストレッチ



足を揃えて、下から膝引寄せます。

足背のストレッチ



足を左右に開き、ひざを軽く伸ばし、手を揃えて前方に伸ばしながらかかとを足裏に押しつけます。

足の甲を伸ばすストレッチ



足を前後に小さく開き、両足を揃えて伸ばします。