

# ～今月の健康情報～ 転ばぬ先のウォーキング



何もないところで転んだ時、つまづいた時にうっかりしていただけと思いませんか？実は、下肢の筋力が落ちてきているからかもしれません。下肢の筋肉量は全身の筋肉量の60%を占めています。ウォーキングの仕方を意識して、下肢の筋力を鍛えてみましょう。

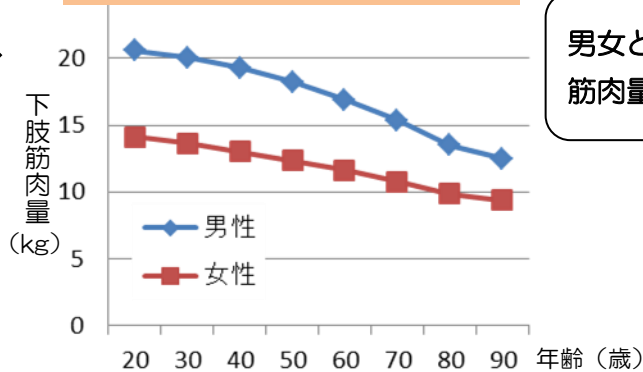
## 転倒の3大要因

1. 筋力の低下
2. バランス能力の低下
3. 敏捷性の低下

転ばないためには  
3つのバランスが大切！

意識してみよう！

## 年齢に伴う下肢筋肉量の変化



男女とも **20歳代** から  
筋肉量が減少！？



参考：日本人筋肉量の加齢による特徴 谷本ら 老年医学 2010

## 早歩き - インターバル速歩 -

早歩きのウォーキングは、普通のウォーキングよりも下肢の筋力が鍛えられます。  
ただ、一度に長い時間早歩きすると息が切れたり、膝が痛くなったりする可能性があります。  
長い時間歩く場合は“早歩き”と“ゆっくり歩き”を交互に行う「インターバル速歩」をしてみましょう。  
ゆっくり歩きを入れることで、心も体もリフレッシュします。 <インターバル速歩のポイント>



	早歩き	ゆっくり歩き
ペース	ややきつい (息があがる程度)	いつも通り
歩幅	大股	

◎高血圧・心臓病などの疾患や、腰・膝関節などに痛みがある方は主治医にご相談ください

10月

ウォークラリー & ハッピーラリー

## ヘルスアップラリー 第四弾スタート！

実施期間：10/1～10/31  
エントリー：10/7まで



スマホからも  
チャレンジ可能  
になりました

会社でも、家庭でもできる！

## ウォークラリー

達成時

ヘルスアップポイント  
300 pt



2コースから選んで  
毎日歩こう

- 1万歩 コース
- 2,000歩UP コース

## ハッピーラリー

達成時

ヘルスアップポイント  
300 pt



毛先が開いていない  
歯ブラシで毎日磨こう

就寝前の丁寧な歯磨き  
(概ね5分以上)

いきいき健康ナビゲーションでスタート！