

なんかだるい...

# それ「運動不足」や「加齢」による 身体機能の衰え かも!?

▼ 思い当たることはありますか? ▼

- 片足立ちで靴下がはけない。
- 家の中でつまずいたりすべったりする。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 家事のうち、やや重い仕事\*が困難である。  
\*重いゴミを出す、掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど
- 2kg程度\*の買い物をして持ち帰るのがしんどい。  
\*1リットルの牛乳パック2個程度。
- 15分くらい続けて歩くことができない。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。



参照元：日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ」<https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

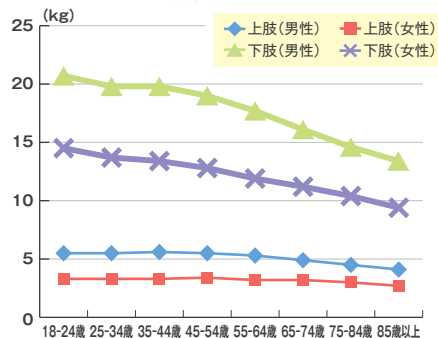
## 1つでも当てはまれば要注意!

1つでも当てはまれば、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下する「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の心配があります。

### 💡 筋肉の量は 30 歳前後 から減り始めます

筋肉の量は年を重ねるとともに減少してしまいます。特に、下肢の筋肉の量の減少は大きく現れます。こうした衰えにより、「立つ・座る・歩く」動作が困難になっていく可能性があります。

筋肉の量



解説

男女とも、加齢に伴い筋肉の量は減少していきます。そして加齢の影響は、上肢に比べて下肢において大きくなります。

下肢筋力を向上するために

※インターバル速歩®は NPO 法人熟年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

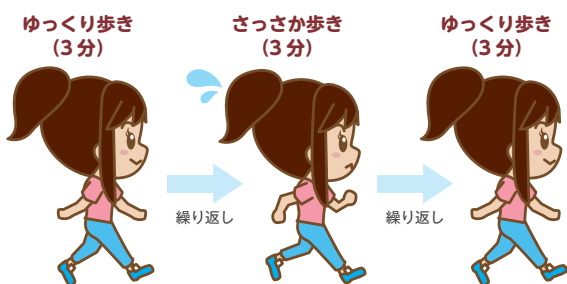
# “インターバル速歩”を始めよう!



# インターバル速歩 Q & A

**Q1** インターバル速歩は、どのような歩き方ですか？

**A** ゆっくり歩き（会話をしながら歩けるスピード）を3分間、さっさか歩き（息がはずみややきついと感じる程度のスピード）を3分間、「交互に」繰り返すトレーニングです。なお、トレーニングの際は、ゆっくり歩きから開始し、ゆっくり歩きで終了します。



**Q2** 効果が得られる時間・頻度は、どのくらいですか？

**A** 「さっさか歩きを1日15分、そして週4日以上を目指して5カ月間継続」することで、効果が認められることが報告されています。

一緒に  
がんばろう！

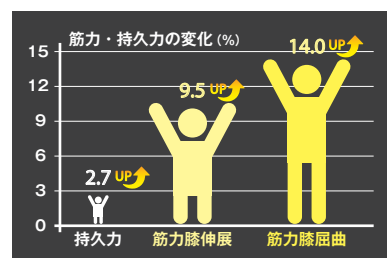
「健康長寿のまち・北区」  
応援キャラクター  
キタエちゃん



**Q3** どのような効果がありますか？

**A** 自立した生活に欠かせない筋力・持久力の向上につながります。平成30年度の京都市北区の取り組みでも下肢の筋力、持久力がアップするとともに、日常生活が活動的になることが明らかになりました。また、他地域での取り組みでは、医療費削減のほか、生活習慣病やロコモティブシンドロームの予防といった効果が報告されています。

平成30年度京都市北区インターバル速歩マスター養成講座より



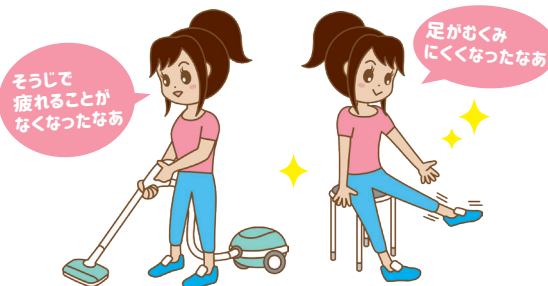
## 筋力・持久力がUPするとこんなメリットが！

### ✓ 下肢筋力の向上

- 動く事で血液が循環し足がむくみにくくなる。
- ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の進行の予防。

### ✓ 持久力の向上

- 日常生活で疲れにくくなる。
- 糖尿病や高血圧など生活習慣病の発症リスクが下がる。



### 💡 コンポイント解説

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。運動習慣をつけることが運動器の健全な維持につながり、健康寿命の延伸も期待できます。運動器は若い頃から適度に運動する習慣をつけて大事に使い続けることが必要です。

参照元：日本整形外科学会公認 ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト「ロコモチャレンジ」<https://locomo-joa.jp/check/lococheck/>

## 2019年度「インターバル速歩マスター」養成講座で 実際にインターバル速歩をした人に

# 効果の声を伺いました!



### 正しい姿勢で歩くように

O・Eさん (70歳・女性)

はじめは、ゆっくり歩きとさっさか歩きを交互に繰り返すことに恥ずかしさもありましたが、運動をする気持ちの良さを感じられました。

ゆっくり歩くことで、今まであまり気にしていなかった正しい歩き方や良い姿勢を意識できるようになり、さっさか歩きではいつもより歩幅を大きくして歩くことができました。

講座が終わってもインターバル速歩を続けたいです!



### 運動をしようという気持ちに

I・Sさん (72歳・男性)

休みの日にテレビを見て過ごすだけではもったいないと思うようになり、休日にも身体を動かすようになりました。



### 体のふらつきがなくなりました

Y・Tさん (71歳・男性)

電車通勤の際の駅の階段の登り降りでは息が上がって体力の衰えを感じました。昔は体育会系だったので応えなかったのですが、昔と比べて随分と体力が落ちたものだとして老化を実感しました。実際にインターバル速歩をしてみて、体のふらつきがなくなり、筋力を保つように意識して歩くようになりました。持久力アップにも役立つと思います。



### 生活に良い変化が

N・Iさん (70歳・女性)

年齢は上がるが、体力を下げたはいけないと思い、できる範囲で挑戦しようと思ったため講座に参加しました。以前は、歩く速度が遅かったのですが、インターバル速歩で姿勢を意識するようになり、姿勢が正されることで速く歩けるようになりました。また、左脚の付け根の痛みも消えてきました。自分が元気でいられるように日常生活の中で歩く時には意識して歩くようになりました。



むすんで、うみだす。

## 京都産業大学 現代社会学部 の学生からの発信



### 断食などの極端な食事制限はダイエットとして間違い!?

減量という意味では即効性がありますが、人の身体に最低限必要な栄養を摂取できず、筋肉の量が減少するため、基礎代謝が落ちてリバウンドしやすくなります。

### 極端な食事制限による健康被害に注意しましょう!

北区はやせの女性が多い! (平成30年 京都市国民健康保険特定健診の結果より)

基礎代謝が低下するということは、生きるために使うエネルギー量が減ることであり、また、血管や内臓や筋肉の機能が衰えるということでもあります。

基礎代謝が低下することで、次のような症状につながる恐れもあります。

肌荒れ 冷え性 低血圧 低体温 (平熱が 35 度以下)  
顔色が悪い 疲れやすい 生理不順 便秘 骨粗鬆症 など

健康で美しい身体になるために、  
**適切な食事と運動**を取り入れましょう!



# 北区からの情報

## 船岡山にインターバル速歩のモデルコースが誕生！

令和元年 10月 22日(火・祝), 船岡山公園の「インターバル速歩」コースのお披露目式を行いました。このコースは, 1周 300m の一般向けと, 1周 600m の健脚向けの 2種類があり, 各人の体力に合わせて取り組むことができます。

是非, お友達とお誘い合わせて, 森林浴を楽しみながら, 歩いてみて下さい！

赤：健脚コース 1周 約600m, 約6分  
青：一般コース 1周 約300m, 約3分



船岡山のモデルコース

市民しんぶんて  
日程等をお知らせ  
しますので,  
ぜひご参加下さい！

## インターバル速歩マスター養成講座 のご紹介

### インターバル速歩マスター養成講座 とは

本講座では, インターバル速歩の正しい知識, 技術を身に付けていただくことを目的として, 全5回の教室を実施しています。その際には, 専用機器で身体組成のデータを計測するとともに, 京都産業大学の先生から歩き方や自身のデータについての解説を受けることができます。

本講座を修了した「インターバル速歩マスター」のみなさんは, 地域でリーダーとして速歩の指導に取り組まれています (令和2年1月現在 32名)。

### 講座の内容を先取り! 知っていますか!?

以下は, 最近の研究により明らかになってきたトピックです。こうした内容についても講座では, 解説していきます。ぜひ, 次年度の養成講座にご参加下さい！

- 住んでいる地域の「つながり」が希薄であると病気の発症リスクや死亡リスクが上昇する！
- 「肥満」による死亡率より「やせ」による死亡率の方が高い？
- 咀嚼能力は, 認知機能に関係する！

