静岡県総合健康センター

すこやかセンターだより ㉗

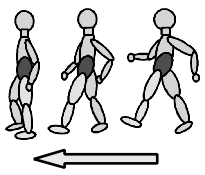
コアストレッチウォーキングについて

❶ コアストレッチウォーキングってなに？

コアストレッチウォーキングとは、競歩のウォーキング技術を含んだ歩き方で、腰を柔軟に使い、ひねり動作を加えて、体幹の筋群（身体の深い部分の筋肉を含む）を引き伸ばしながら歩くウォーキングです。この歩き方を身につけることで、移動手段としての歩行能力の維持・向上をめざし、QOLの向上を図ることを目的とします。

「歩く」というと下半身中心の歩き方がイメージされますが、コアストレッチウォーキングでは腰を柔軟に使い、前側の足に体重をのせることで歩行姿勢が安定するため、全身を使った歩きをすることができます。その結果、①歩く姿勢が良くなる、②速く、楽に長く歩くことができる、③転びにくくなるなどの効果が期待されます。

❷ どうやって歩くの？



私たちは普段無意識に歩行をしています。さらに腰を意識した歩き方というのはほとんどしていません。そのため最初はうまく動かすことが難しいのですが、当センターでは、次のような段階でコアストレッチウォーキングを体験してもらうようにしています。

まずは、①腰の柔軟性を高め→②普段の「無意識の歩行」から「意識した歩行」へ意識改革→③腰を意識した歩き方を練習→④前側の足に体重を乗せた歩きの練習→⑤　①～④の練習をまとめてコアストレッチウォーキングを習得していきます。

❸ 静岡県総合健康センターでは…

当センターでは、コアストレッチウォーキングの教室開催、またコアストレッチウォーキングを取り入れた教室を行う市町の事業を支援してきました（コアストレッチウォーキングおよびマシントレーニング指導等）。平成19年度は県内13市町を支援し、10m通常歩行、10m最大歩行の平均等を教室前後で比較したところ向上していました（表1）。また参加者の感想としては歩行動作への意識が高くなり（表2）、体の変化を感じている人が多くありました（歩くことが苦にならなくなった68.0%（87人）、姿勢が良くなった60.2%（77人）：複数回答N＝128）。

表1

項　目	人数（人）	教室前（秒）	教室後（秒）	有意差
10m通常歩行	267	6.6±0.9	6.3±0.8	＊＊
10m最大歩行	268	4.8±0.7	4.7±0.7	＊＊

表2

項　　目	人数（人）	教室前（%）	教室後（%）	有意差
背筋を伸ばすことを意識している	127	58.4	84.0	＊＊
踵からの着地を意識している	127	48.8	85.0	＊＊

注）表1・2とも、前後比較ができた市町のみ。＊＊：p＜0.01

❹ コアストレッチウォーキングの実際を見てみよう!!

当センターでは、コアストレッチウォーキングの取り組みを支援しています。

静岡県総合健康センターホームページでパンフレットや動いている様子（動画）を見ることができます。

☆現在コアストレッチウォーキング指導者用マニュアルを作成中です。

URL　http://www.sukoyaka-shizuoka.jp/home/organization/muscles/walking.htm

（第１１回産業保健セミナーのご案内）

講演　こころの健康とうつ・自殺対策

――「富士モデル事業」の展開――

講師　静岡県精神保健福祉センター　専門監　細貝雅章 先生
講師　静岡県精神保健福祉センター　主　査　市原眞記 先生

日　　時　2008年11月19日（水）13:30～15:30
会　　場　静岡グランシップ 2F 映像ホール
参加対象　事業所保健衛生担当者、その他聴講希望者
参 加 費　無料
主　　催　財団法人 静岡県予防医学協会
申し込み　FAXで、11月17日(月)までに静岡県予防医学協会静岡本部へお申込みを。FAX.054-278-7717

高性能「胃部X線検診車」を導入

静岡県予防医学協会では、本年8月に高性能な「胃部X線検診車」（写真）を導入しました。

この検診車が装備する胃部X線集団検診用システムは、最新のデジタル撮影による画像診断処理が可能であり、フルDR方式のため画像の質が大変よいという特徴があります。

検診車は、当会資金により配備したもので、これにより当協会が保有する集団検診車は、胸部X線検診車3台、胃部X線検診車4台（デジタル車2台）、胸部・胃部X線併用検診車5台（胃部デジタル車2台）、マンモグラフィー車1台、婦人科検診車1台、超音波検診車1台、骨密度検診車1台の計16台となり、検診対応能力の一層の充実が図られることになりました。

現在当協会では、県下の住民・学校・官公庁・企業など年間10万人余の健康診断を実施しており、今後も生活習慣病予防のため県内各地でこれらの検診車が活躍することになります。

メタボ解消のカギは日常生活にあり！

メタボにご用心 ②

メタボ解消のためには何をすればよいのでしょうか？　メタボ解消にはやせることが必要ですが、やせるには単純に食べる量を減らせば良いと考え‘食事を抜く’というような無理な減量をする人もいます。しかし食事のみの減量は必要な栄養素（特に日本人に不足しがちなもの）を取り損ね、筋肉が減少し、リバウンドしやすくなると言われています。そのためメタボ解消には食生活を見直すことの他に、運動（身体活動）が欠かせません。そこで今回は運動（身体活動）について考えてみます。

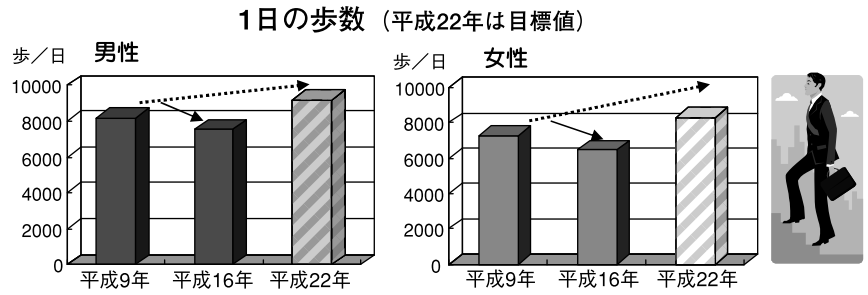
みなさんは1日に何歩くらい歩いていますか？

平成16年の国民健康・栄養調査によると1日の歩数は成人男性が約7500歩、女性が約6400歩といわれています。しかし日本人の1日の歩数は10年前に比べ約700歩減少しています（表1）。これは私たちが体を動かす機会が減っているためです。

人が体を動かすこと全てを「**身体活動**」といいますが、この身体活動は「**運動**」と「**生活活動**」の2つに分けられます。（下図）

1日の歩数（平成22年は目標値）

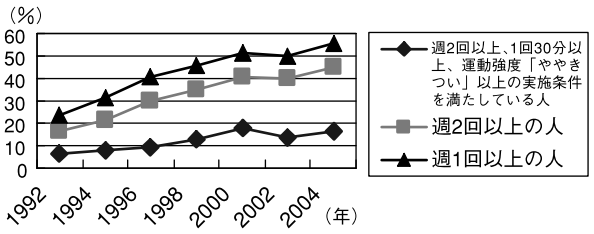
表1



（H16国民健康・栄養調査：厚労省資料）

では私たちはもっと「運動」をすればよいのでしょうか？　定期的な運動・スポーツの年次推移の調査（表2）によると、ここ10年で運動・スポーツの実施率は増加しているという結果が出ています。

表2



定期的な運動・スポーツ実施率の年次推移
資料：SSF笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2004

ではなぜ、運動実施率は増えているのに1日の歩数などの身体活動は減っているのでしょうか？　これは「運動」以外の「生活活動」、つまり**日常生活で身体を動かす機会が著しく減少している**ためです。現代の社会では私たちが体を動かす機会は確実に減ってきています。移動には車を使い、階段よりもエスカレーターやエレベーターを利用し、家事は便利な電化製品がこなしてくれます。生活が便利になったことで私たちの「**生活活動**」はいつの間にか減ってしまい、これがメタボリックシンドロームの発生にも関わっているのです。

人が体を動かすことを総じて「身体活動」という

図

私たちの身体活動が減っていることは1日の歩数の推移からも、ご自身の生活を振り返ってみても実感できると思いますが…

では、メタボを解消するには何をすればよいのでしょうか？

それは**「無意識のうちに減っていた生活活動を意識して増やす！」**ことです。

こんなことからはじめましょう

- ◆ 駅や職場ではエレベーター、エスカレーターを使わずに階段を
- ◆ 近い場所へは徒歩や自転車で
- ◆ 買い物は週１回から週３回にして、必要な分だけ新鮮なものを
- ◆ 家事もエネルギー消費の意識を持って
- ◆ 歩数計を使い、意識して動くようにする

まず始めてみることがメタボ解消への第一歩

何か始められそうなことはありますか？

「健康のために運動しましょう」といわれても忙しくて時間がとれない、運動は苦手などの理由からすぐには始められない人も多いのではないでしょうか。しかし「エレベーターを使わずに階段を使う」「意識して動くようにする」というのは、意識すればその日から始めることができます。毎回でなくても、気がついたときにやってみましょう。わずかな身体活動もエネルギー消費につながります。

1日の身体活動量を知るための道具として、歩数計を使うことをお勧めします。よく動くようにする、と心がけても自分の感覚だけではモチベーションが上がりません。**‘成果が数字で見える’**ことによって意識が変わります。まずは歩数計を1つ用意して、身に付けてみましょう。

「まず始めてみる」ことがメタボ解消への第一歩となります。

（㈶静岡県予防医学協会　管理栄養士　橋本響子）