

脊椎ストレッチウォーキングの開発と普及

柿本 博司、河村 剛史、寺岡 幸之助
亀澤 徹郎、山口 一仁
(兵庫県立健康センター)

【目的】

生活習慣病予防対策として、2000年度から厚生省の「健康日本21」がスタートし、兵庫県でも具体的な県民行動指標が策定された。この行動指標の中でウォーキングに関しては、「毎日歩こう、背筋を伸ばして、今のあなたにもう1,000歩」として、今後、普及県民運動が展開される。

ウォーキングは体脂肪を燃焼させる有酸素運動として手軽に出来る最適な運動であるが、従来から言われている「毎日、10,000歩」とか「ニコニコペース」などと歩く歩数や歩くスピードについてはよく知られているが、そのフォームが悪ければ、効果的な運動にならないばかりか、関節障害を引き起こす原因にもなりかねない。

そこで当兵庫県立健康センターでは、正しい姿勢保持のための筋力強化、安全で効果的な有酸素運動、転倒防止、腰痛・膝関節障害の予防、以上のことにつながるウォーキングフォームのキャッチコピーとして「脊椎ストレッチウォーキング」を開発した。あわせて、その普及啓発活動についても述べる。

【方法】

脊椎ストレッチウォーキングのポイントとしては、腹部を引き締め、頭頂部をひもで引き上げられたように、脊椎をしっかり伸ばす。膝を伸ばし、足背屈をして、踵から着地する。踵の着地と同時に、“おへそ”をその上に乗せていく。以上の3点を重点的に指導した。また個人の体力レベルを考慮しつつ、必要に応じて、視線をまっすぐ前に向ける。腕はバランスよく伸び伸びと振る。足の裏が後ろに全部見えるように親指の付け根で蹴る。膝をまっすぐ前に振り出す、などの指導も行った(図1)。

効果判定には脊椎ストレッチウォーキング指導を5~11ヶ月間受講した150名(37~78歳)を対象にアンケートを実施した。



図1 脊椎ストレッチウォーキング法

【結果】

1. 脊椎ストレッチウォーキングの方法については、52%が良く理解できた、44%は理解できたと回答を得た。

2. 実施直後の感想については、53%がスムーズに歩ける（加速する感じがある）、39%が普通の歩行よりも疲れる（運動量がある）、17%が20分以上継続して歩きづらいと回答した。
3. 受講後、日常生活に取り入れて実施しているかどうかについては、毎日取り入れているが25%、ときどき取り入れているが58%という状況で、80%以上が、意識して継続できていた。

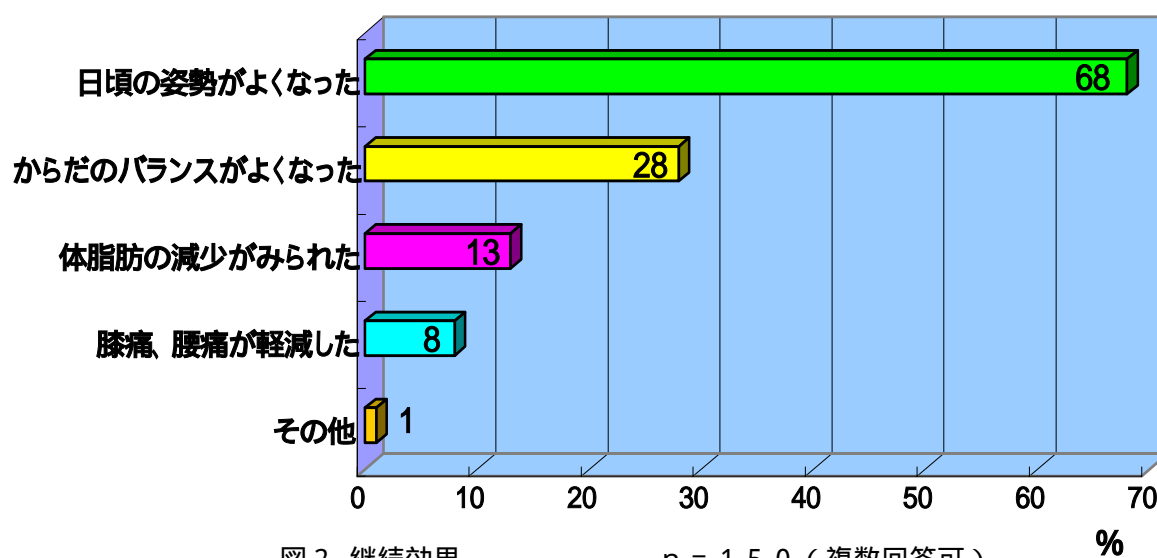


図2 継続効果 n = 150 (複数回答可)

4. 継続効果としては、68%が日頃の姿勢がよくなったと実感した者が多く、ついで28%がからだのバランスがよくなったと回答した者が多かった。また膝関節痛や腰痛が軽減したという回答もあった(図2)。

【普及方法】

健康センター内での健康プログラムとして、定期的な指導の機会を持つと同時に、運動教室でのプログラムの1つとして常時指導をしている。また当センターのホームページ(<http://www.hyogohsc.or.jp>)でも詳しく紹介するとともに、年間2回の脊椎ストレッチウォーキング大会を実施した。このような普及活動が目され、朝日テレビ「ワイド ABCDE - す」やサンテレビ「健康笑顔」の番組、また多くの機関紙で紹介されたことも普及に大きな成果をあげることにつながった。

【結論】

脊椎ストレッチウォーキングは、指導ポイントが理解しやすく、実際に歩いてみると、加速感があり、運動量があると感じた人が多かった。本法の継続によって、日頃の姿勢が良くなった、歩行時の膝関節痛が軽減したなどの効果があり、腰痛予防にもつながる。また日頃から正しい姿勢の維持を意識することより、安全で効果的な有酸素運動となる。

われわれの脊椎ストレッチウォーキングの普及啓発活動は、健康プログラムやウォーキング大会等の普及活動が目され、朝日 TV やサン TV の番組、また機関誌で紹介されたことも普及に大きな成果をあげることにつながった。

今後の高齢社会における健康づくりの基本に脊椎ストレッチウォーキングを日常生活に取り入れ、継続することによって、一生涯を自分の足で立ち、人生を謳歌できる健康で有意義な「自立自尊」の健康長寿者がより多く誕生するものと考えている。