

介護予防トップのユーチューバーが伝授する最強の健康法

膝や腰に不安を抱えていても大丈夫！『1日15分健康ウォーキング』9/30発売



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2024年9月30日（月）に『1日15分健康ウォーキング』（著：荻野 秀一郎）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

YouTube 介護予防ジャンルでトップのチャンネル登録者数 19 万人を抱える著者が、高齢者の健康を目的とした正しいウォーキング法を紹介しています。

ウォーキングは「最強の健康法」として、心肺機能の向上や生活習慣病の予防にも効果的です。正しい歩き方や姿勢はもちろん、最適な靴・季節に応じた服装の選び方など、始める際に知っておくべきことを紹介。膝や腰に痛みを抱えている方にもおすすめ。

自宅ででき、外で行うのと同じ効果が得られる「おうちウォーキング」についてもたっぷり掲載しています。

毎日15分で正しいウォーキング法を掲載

多くの方が健康のためにウォーキングをしていますが、その方法が間違っていると、逆に膝や腰に負担をかけてしまうことがあります。本書では、正しい歩き方を科学的に解説し、体に合ったウォーキングを提案。1日15分だけでも正しくウォーキングすれば健康に繋がります。ねたきを予防したい人は1日2000歩など、自分の目的と体力に合ったウォーキング方法を紹介しています。



4

季節・時間帯で気をつけたい服装

夏はTシャツにハーフパンツなど風通しの良い服やインナー、速乾性があって汗をすぐに飛ばしてくれる素材を選んでください。薄手のパーカーを羽織ったりアームカバーを着用すると日焼け対策もバッチリです。日差しが強いときはサングラスや帽子をかぶると良いでしょう。綿素材は吸水性が高く、普段着にもよく使われる素材ですが、汗が乾きにくく体温が奪われてしまうのでウォーキングには向いていません。トップスにはポリエステルなどの化学素材の入ったものを選ぶと良いでしょう。冬は重ね着をしないで重ならないように、薄くても保温性のあるダウンや風を通さないウインドブレーカーなどがおすすめです。手首や足首は意外と冷えやすく寒さを感じやすいので、手袋やターゲットネックで防寒対策を。冷えを地面からダイレクトに受けるため、厚手のソックスをはくのも効果的といえます。早朝や夜間などのウォーキングでは交通事故にあわないように、車や自転車からも目立つ明るい色の服や、反射する素材を身につけるなどの対策も必要です。

【当りースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp

高齢者の方にも安心！正しいウォーキングで一生歩ける体に！

特に高齢者の方に焦点を当て、膝や腰に不安がある方でも安心してできるウォーキング法を紹介。無理のないステップアップ法や、ウォーミングアップ、クールダウンの重要性についても説明。間違ったウォーキング方法によるリスクを避け、体に合った歩き方を実践するための具体的なステップや自宅で行える「おうちウォーキング」についても詳しく解説しています。



【目次】

- PART1 ウォーキングは最強の健康法** 座りすぎはリスクしかない／基礎体力の向上に効く／1日1万歩も必要ない など
- PART2 ウォーキングの前に知っておこう** 歩く時間は朝が最適／歩かない方がいいとき など
- PART3 いよいよウォーキングを実践** 歩く姿勢を意識しよう／ひざ関節症の人の姿勢と歩き方 など
- PART4 おうちウォーキング&ステップアップ** おうちウォーキングの効果と目安 など

荻野 秀一郎（おぎの しゅういちろう）

作業療法士、認知症ケア指導管理士、認知症介護士、福祉住環境コーディネーター2級、「フラミンゴの介護予防チャンネル」主宰。1989年生まれ。埼玉県出身。2012年から在宅復帰に向けた回復期のリハビリ業務に従事。2015年からICUで急性期のリハビリ業務を、2017年からは訪問リハビリで在宅での自力に向けた支援を行う。

介護保険サービスを受けたくても非該当と判定される現状を目の当たりにして、自費でリハビリを受けることができるスタジオを作りたく、2020年、東京都大田区に「認知症と転倒予防教室フラミンゴ」を開業。同年、コロナ渦で自宅から出られずに筋力・体力・認知機能低下が進む高齢者の支援を目的として、YouTubeにて「フラミンゴの介護予防チャンネル」を開業。チャンネル登録者数は18万人を超え、介護予防ジャンルでは日本一となる。

著書に『動画つきで一目でわかる 家庭の介護 要介護にならない！ 自宅でできるかんたんストレッチ』（アスク）がある。

【書誌情報】

『1日15分 健康ウォーキング』

定価 1320円（税込） ページ数 112 判型 A5 ISBN 978-4-471-03268-5

【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k_koukoku@takahashishoten.co.jp