

初めの一步は日常生活の延長から 元気なシニアの「歩く」実態とおもい

生活者研究センター
主任研究員 小川 妙

ウォーキングは、近年の健康志向とともにいつでも手軽に始められる親しみやすい運動として、人気が高まっています。いつまでも若々しく健康でいたいというシニア世代にも、ウォーキングを楽しんでいる方はたくさんいます。元気に「歩く」シニアの実態を調べるために、ウォーキングに同行。そこから見えてきたものを報告します。

トピックス

- シニアは男女共に「歩く」が日常生活の中で習慣に
- シニアの「歩く」は「しっかりと」と「ついで」の2パターン。
続けるために自分なりの工夫を
- いつまでもくらしを楽しみたいという共通のおもい

【調査概要】

「シニアの健康意識・歩く実態」

調査期間：2011年9月

調査方法：郵送アンケート調査

調査対象：55～79歳男女

回答者数：500名(女性351名、男性149名)

調査期間：2011年12月～2012年12月

調査方法：家庭訪問インタビュー

調査対象：57～75歳男女

対象者数：27名(女性19名、男性8名)

調査期間：2012年5月～12月

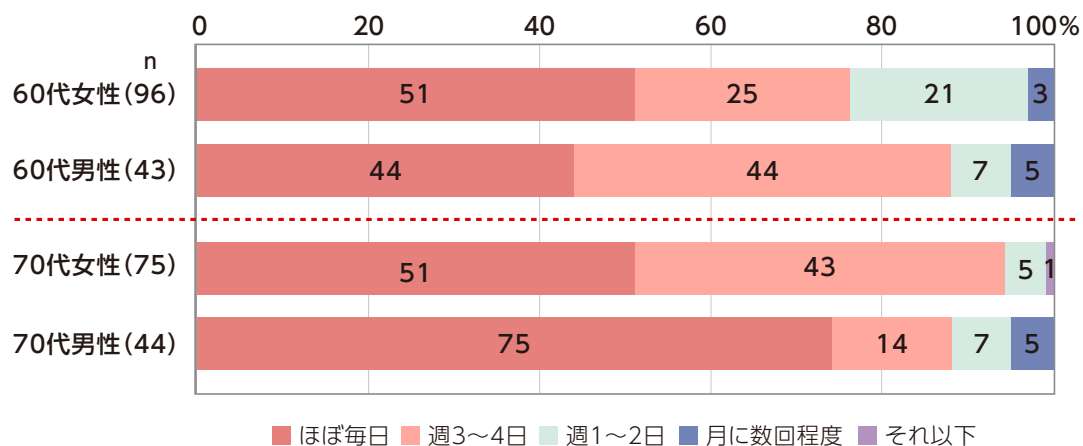
調査方法：歩行同行&日誌・活動量調査

調査対象：55～75歳男女

対象者数：14名(女性11名、男性3名)

シニアは男女共に「歩く」が日常生活の中で習慣に

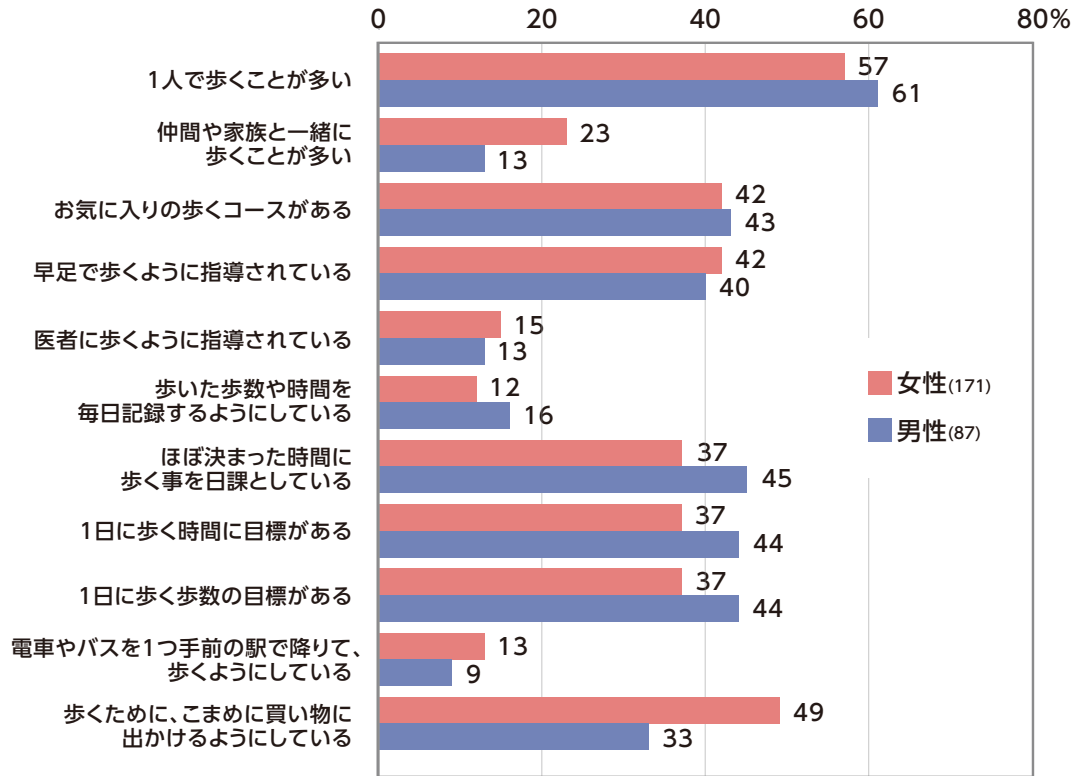
60～70代の男女に「歩くこと」について尋ねたところ、約6割の人が「日課にしている」と回答。また、歩くことを日課にしている人の「歩く頻度」は、「ほぼ毎日」「週3～4日」の割合が非常に高く、習慣化していることが推察されます(図1)。



歩くことを日課にしている人 60～70代 女性171人、男性87人
(花王 生活者研究センター調べ)

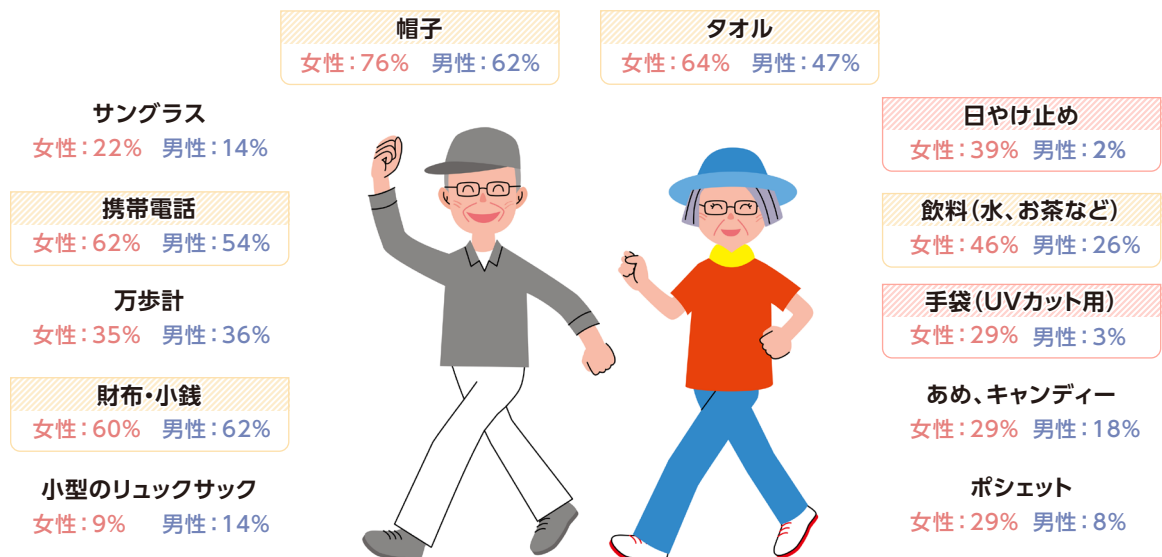
(図1) 歩く頻度

また「歩くことについての意識や行動」について調べたところ、男女共に「一人で歩く」人が多く、女性は「歩くために、こまめに買い物に出かける」、男性は「歩く時間」「歩数」など目標を持って歩く人が多いことが分かりました(図2)。持ち物で多かったのは、帽子、タオル、携帯電話、財布・小銭、水分補給のための水やお茶。女性は日やけ止めや手袋など、しっかり紫外線対策もしているようです(図3)。



歩くことを日課にしている人 60~70代 女性171人、男性87人 (花王 生活者研究センター調べ)

(図2) 歩くことについての意識や行動



歩くことを日課にしている人 60~70代 女性171人、男性87人(花王 生活者研究センター調べ)

(図3) 歩く時の持ち物

シニアの「歩く」は「しっかり」と「ついで」の2パターン。 続けるために自分なりの工夫を

歩行同行とインタビュー調査から、シニアの「歩く」には、「ウォーキング」するために出かける「しっかり」パターン(事例1)と、買い物など用事のついでに「歩く」ことを組み込んでいる「ついで」パターン(事例2)の2つあることが分かりました。

事例 1

しっかりウォーキングパターン



Aさん(73歳)
一人暮らし

毎日友達が誘いに来る。今日は億劫だと思っても、おしゃべりしながら歩いて帰ってくると、気分がすっきりするの。



服装

- 歩きやすいシャツとパンツ。
- 長袖の上着、手袋、帽子で日やけ予防対策は万全に!
- 歩きやすいウォーキングシューズ。



持ち物

- 両手の空くポシェット。
- 水分補給用にペットボトルの水。
- 汗拭き用のタオル。
- 歩数計も内蔵されている携帯電話。
- ちょっと疲れた時に舐める飴。



行動

- 公民館までの軽いコース、川沿いの遊歩道の爽快コース、坂道のあるハードコースの中から、体調や気分で決める。
- トイレが心配だからどのコースも場所を把握して、いつでもトイレに立ち寄れるようにしている。
- 歩くコースによって、歩数は把握している。1日6,000歩が目標。
- 歩いている間は、ずっとおしゃべりしている。

おもい

- 一人暮らしだからこそ、足腰の丈夫な体でいたい。
- 散歩する友人といつまでも一緒に元気で旅行したい。
- 最近ちょっと疲れやすくなってきたけど、友人が誘ってくれるから続けられる。

事例 2

ついでにウォーキングパターン



歩くためだけに出かけるのは「今日はいいや」となってしまうので、
買い物等の用事をこまめに作って、出来るだけ歩くようにしています。

Bさん(67歳)
夫70歳と二人暮らし

服装

- 外出先では誰に会うかわからないから、おしゃれ心は欠かさない。
- 日やけ予防に帽子は必須アイテム。服装に合わせていろいろ楽しむ。
- いかにもというウォーキングシューズではなく、おしゃれで歩きやすいタウンシューズ。



持ち物

- リュックサック型のタウンバッグだと両手もあくし、買い物したものも入れられる。
- 汗ふき用のおしゃれなハンドタオル。



行動

- なにかと用事を作って「歩いて」出かけるようにしている。
- 歩く機会をなるべく増やすように郵便局や銀行にも、その都度出かける。
- 最近、筋肉を維持したいからスポーツジムにも通い始め、往復とも二駅分歩いている。

おもい

- 仕事を辞めた後、家にずっといては体を動かさなくなるのでいけないと思った。
- 出かけるのが好きだから、旅行やコンサートに友達を誘って、いろいろ楽しみたい。
- いつまでもさっそうとしていたいし、好きなことをしていきたい。

～あなたは大丈夫?歩き方チェック!～

ウォーキングに同行すると、思った以上に速めのスピードで歩く人が多かったのですが、大きく手を振って大股で歩く人、猫背であまり手を振らず歩幅が小さい人など、歩き方はさまざまで、「自己流」の歩き方が目立ちました。機会があれば、ウォーキングに適した歩き方を確認してみたいはいかがでしょうか。

いつまでもくらしを楽しみたいという 共通のおもい

歩くパターンはちがっても、長く続けられるようにいろいろな工夫をし、無理なく上手に「歩く」ことを生活に取り入れていました。「健康のため」「若さを維持」「ダイエット」「体力UP」など、歩くきっかけはさまざまですが、若々しくハツラツと歩く姿からは、「いつまでも元気でいたい」「好きなことを長く続けたい」「くらしを楽しみたい」というおもいが伝わってきました。



●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。