

ウォーキング・その7

市川治療室 No.397.2021.09

1・横断歩道

標準的な青信号の時間は1秒間に1m進むことを基準に設定されています。

東京都健康長寿医療センターの研究（高齢者の歩行速度調査）では、80歳以上の高齢者は、幅10mの横断歩道を青信号に変わった時点でスタートしても渡り切る前で赤信号になってしまうことがあると発表しています。

2・なぜ加齢とともに歩く速度が遅くなるのか

加齢とともに立位時や歩行（移動）時の姿勢は変わる。

- a.円背（猫背）＋膝が曲がる⇒身体後方重心となり歩行時の歩幅が狭くなる
- b.歩幅が狭くなる⇒歩行時のバランスを保つために股を広げて歩くようになる。
- c.脚の前方への動き方（動作）がゆっくりとなる。

歩行速度が遅くなる理由として上記（a～c）などの姿勢や加齢に伴う動作緩慢などが考えられます。

3・歩行速度に重要な要因

歩行速度が遅くなる要因として「加齢」と身体を動かさなくなることによる「筋力低下」が大きな割合を占めています。

「加齢」は誰も避けられませんが、「筋力低下」については年齢に関係なく誰もが対応することが可能です。

4・健康維持に関する大規模な調査研究

青柳幸利氏（東京都健康長寿医療センター研究所専門副部長）らの調査研究が知られています。

a.調査研究（20年以上、5000人の高齢者の身体を調査）内容

- ・群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5000人（重度の認知症や寝たきり人を除く）が対象。
- ・詳細なアンケート調査の他に、運動や身体活動の状況、食生活、睡眠時間、労働時間、病気の有無、体調を調査、毎年の健康診断のデータも活用。
- ・その5000人の中の500人に、小型の「身体活動計」を携帯してもらい、一日の歩数や運動強度が中強度（3METs）の活動時間を記録。
- ・一年間の平均歩数（1日）、平均中強度活動時間（1日）と有病率の関連を調査した。

b.調査結果

- ・「歩数」と「中強度活動時間」が増す毎に有病率が低下することが分かった。

c.運動強度（運動強度の指標・METs＝消費カロリー）について

- ・何もしなくても消費されるカロリー（安静時代謝）を「1 METs」と表す。

- ・「1 METs」の2倍のカロリーを消費する活動を「2METs」、3倍のカロリーを消費する活動を「3METs」と表す。以下6METsまで。
- ・中強度は3～5METs。

5. 筋肉量維持、歩行能力低下予防のための最適な運動強度（負荷）

- ・青柳先生らの調査研究から「中強度の3METs以上」の運動が、筋肉量の維持、歩行能力低下予防に必要と分かりました。
- ・3METs以上で一番軽度の運動は「速歩き」に相当します。
- ・筋力トレーニングや特別な運動でなくても「速歩き」で脚の老化予防が可能です。
- ・1日8000歩、そのうち中強度活動（3METs）を20分以上がお勧めです。

「秋の夕方」はウォーキングに最適な時期です。「大股で速歩き」で、筋肉量の維持と歩行能力の低下予防を！これはアンチエイジングですね。