

ウォーキング・その2

市川治療室 No.392.2021.04

青柳幸利氏（東京都健康長寿医療センター研究所）の発表されている「中之条研究」はウォーキングの運動量と病気との関連性の調査・研究です。

この研究は群馬県中之条町の65歳以上の住民5000人を対象として2000年から20年以上継続している調査・研究で「奇跡の研究」とも言われているものです。

ウォーキングの運動量が多いほど＝歩けば歩くほど＝多く歩くほど健康に良いとされがちですが、青柳氏は「ウォーキングの量と質が重要」であることを明らかにされました。

この調査・研究の結果は、「1日8000歩、そのうち20分は速歩き」が健康を維持・向上できるというものです。

過剰な運動（運動の時間が長いとか運動負荷が強いなど）は「疲れて免疫力が低下して病気になるリスクが高くなりやすい」事例もあると言われています。

「健康にいいウォーキング」として60歳以上の女性では、「1日7000歩、そのうち15分速歩き」が最適で、認知症や心疾患、骨粗鬆症、乳がんなど女性に多い病気や症状を予防できることがこの調査・研究で分かりました。

歩数については、日常生活で無意識に歩く時間とウォーキングの時間を合わせたもので特別な運動（ウォーキング）の時間での歩数ということではありません。

中之条研究では「歩数・そのうちの速歩き時間・予防できる病気と症状」について以下の様に発表されています。

歩数	速歩き時間	予防できる病気・症状
・ 2000歩	0分	寝たきり
・ 4000歩	5分	うつ病
・ 5000歩	7.5分	要支援・要介護 認知症（血管性認知症・アルツハイマー病） 心疾患（狭心症・心筋梗塞） 脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）
・ 7000歩	15分	動脈硬化 骨粗鬆症 がん（結腸癌・直腸癌・肺癌・乳癌・子宮体癌）
・ 7500歩	17.5分	ロコモティブシンドローム
・ 8000歩	20分	メタボリックシンドローム 高血圧症 糖尿病 脂質異常症

どんなことでも「質と量」は重要ですが、運動も同じでウォーキングの場合、歩数は「量」速歩きに時間は「質」となります。

健康効果を高める良質で適度なウォーキングには、以下のポイントに注意しましょう。

- ・ 背筋を伸ばして腕を大きく振る
- ・ 何とか会話ができる程度の速さ
- ・ 膝が伸びるくらいの大股

腕を大きく振ると、大股での歩行がしやすくなります。

ウォーキング時の注意事項

- ・ 朝より夕方 …夕方は体温も高いため、快眠が期待できます。
- ・ 2カ月は続ける…中強度（速歩き）の運動期間が続くと長寿遺伝子が活性化
する（スエーデンの研究）
- ・ 最初は4000歩…あまり身体を動かしていない方は4000歩から始める。
- ・ 継続 …ウォーキング効果を高めるには継続すること。

歩き方を考慮した8000歩は、医学的効果の他に、筋力やバランス機能の向上による体力増進効果、リラックスなどによる心理的効果、人と出会うことによる社会的効果が期待できます。もちろんダイエット効果も。 …継続は力なり。