

ウォーキング・その4（認知症対策）

市川治療室 No.39.2021.06

腰部脊柱管狭窄症など背骨の病気の専門家の平尾裕次郎氏（都立広尾病院整形外科医長）は、「姿勢」と「歩幅」が腰痛に関係していると指摘されています。

「正しい姿勢」で歩く習慣をつけると、衰えた体幹に刺激が入って「広い歩幅」で歩けるようになり、腰痛の予防・改善にも有効です。…先月のお知らせから…

この「広い歩幅」とは、具体的には「65.1cm以上」の歩幅です。そしてこの「65.1cm」は、認知症予防としても推奨されています。

谷口優氏（現国立環境研究所の主任研究員で前東京都健康長寿医療センター研究所所属）は「65.1cm」の発見者ですが、高齢者の身体機能の低下と歩幅の関係を世界の老年学学会で発表された方です。

高齢者 666 人を、

「歩幅が狭い（58.2cm 未満）」

「普通（58.2～65.1cm 未満）」

「歩幅が広い（65.1cm 以上）」

の3群に分けて認知機能低下リスクを調査したところ、「歩幅が広い」グループを1とすると、「歩幅が狭い」グループは3.39倍の認知症リスクがあるとの研究発表をされています。

また別の調査では、

1,686 人を最長 12 年間追跡調査したところ

歩幅が狭いまま年を重ねる人たちの認知症リスクは、広い人に比べ3.3倍に上がったという結果も得ている。

「歩幅の広さ」が「脳の働き」と関係にあることは世界的にも注目されている事実です。

谷口氏は研究の結果を以下の様に発表されています。

「脳の萎縮や血流量の減少が認められる人は、歩幅が狭くなっていることが分かっています。歩幅を広ければ認知症を防げているといえるでしょう」

65.1cmの目安は生活上で身近なもので例えると「横断歩道の白線をまたげるかどうか」という事になります。

「白線の幅は約45cmあり、自分の片足も入れると白線を踏まずにまたげる人は歩幅が約65.1cmあることになります。

ただ、またげなくても、身長差や股下の長さなど個人差もあるので、『65.1cm』は“目標値”でかまいません。広い歩幅を意識するだけでも、変わってくるはずですよ」

歩く速さも重要です。この歩行速度も身長差や股下の長さなどで個人差はありますが、秒速1メートルが目安と言われています。

広い道路（長い横断歩道）を青信号で渡りきることができればほぼ秒速1メートルです。横断歩道を渡る時、青信号で渡り切れない状態は要注意と考えて良いということです。

渡り切れない原因として歩幅が狭くなっていることが考えられますから、脳の萎縮や血液量の減少リスクを考慮することは「認知症予防」のためにも必要でしょう。

歩幅を広くするためには、膝関節の伸展可動域が万全であること＝大腿内側広筋と大腿外側広筋の筋力維持・向上が有効です。（膝関節が屈曲した状態では歩幅を広くとれません）

脳内の血液循環改善のためには、①ウォーキング②咀嚼③皮膚への刺激（マッサージや鍼）が有効です。（堀田晴美氏・東京都健康長寿医療センター研究所・研究部長）

腰痛対策（先月のお知らせ）、認知症予防対策（今月のお知らせ）のためにも一日に8,000歩を目標にウォーキングを！