

Vol.05

速く歩いて、病気を予防しよう

歩くことを習慣にして健康増進

長時間継続して歩く有酸素性運動は、歩く時間が長くなるほど脂肪がエネルギーとなる比率が高まります。体脂肪の減少による肥満の解消や、血中の中性脂肪の減少、血圧や血糖値の改善に効果があります。さらに、心肺機能の改善や骨粗しょう症の予防にも効果が期待されています。

これらの効果を得るためには、歩くことを習慣にする工夫が必要です。例えば、歩数計で記録を残したり、ウォーキング教室で仲間を作ったり、大会に出場したり、具体的な目標を立てることが秘訣です。

歩く速さは、健康のバロメーター

2011年、共同生活をしている65歳以上の男女3万4485人を、6年～21年にわたり追跡調査した海外のデータが発表されました。歩く速度が速い人ほど生存率が高く、遅い人ほど生存率が低い結果が示されました。

例えば、65歳の男性を例にとると、秒速1.6m(時速5.76km)で歩行する人の平均寿命は95歳以上、秒速0.8m(時速2.88km)で歩行する人は約80歳、秒速0.2m(時速0.72km)で歩行する人は約74歳で、この傾向は男女ともに共通し、歩行速度と平均寿命は比例しているという結果が導き出されました。

このことから、歩く速度が速い健康な人は寿命が長く、速く歩く

ことができなくなると、寿命がどんどん短くなることを示しています。歩く速さと寿命は密接につながっているのですね。

理想的な歩幅で、足の筋肉を鍛えよう

人の筋肉は、運動をしないしていると20歳以降1年に約1%ずつ衰えていくと言われていています。筋肉の減少を防ぐには、歩くことが有効です。足には、体を支える大きな筋肉があります。足の筋肉が収縮・伸長する時、周囲の血管も収縮・伸長を繰り返して、血液の流れを良くします。「足は第2の心臓」と呼ばれる理由です。

歩く時の歩幅は、おおむね身長×0.45が理想とされています。公共のウォーキングコースの距離表示を活用したり、またはスマートフォンなどのアプリケーションを利用し距離を知ることができます。いつも出掛ける場所の距離を測り、どのぐらいの時間で歩くのかの目安を決め、自分の歩き方の変化を知ることが健康管理の一つだと思います。

理想的な歩幅
身長×0.45

