

ウォーキング・その9

市川治療室 No.399.2021.11

ウォーキング = 健康維持 ウォーキング ≡ 減量

先月お知らせした「奇跡の研究」と評価される「中之条研究」は、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の人を除く）を対象にして毎年、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した20年以上に渡る調査研究です。

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りました。

1・歩き過ぎについて

中之条研究（中強度の運動が歩行能力や老化、疾病予防に効果がある）では、歩数や活動時間が多すぎるのは健康に良い影響があるとは言えないことも分かりました。

2・歩行と病気予防効果

一日12000歩で中強度活動時間40分と、一日8000歩で中強度活動時間20分では病気の予防効果の差は僅かでした。

しかも過度の運動は、ストレスになることも考えられ、免疫機能の低下を招くリスクがあります。

3・高齢者と中年では強度が異なる

中之条研究での調査対象者は65歳以上の高齢者でした。高齢者にとっての中強度は3METsでしたが、中年（40～50歳代）の人にとって3METsは中強度ではなく低強度です。中年の人であれば4～5METsの強度が中強度です。

4・METs計測ができない場合

会話はできるが、歌は歌うことができないという程度の歩行は各年代にとって中強度の活動となります。

元気な高齢者が要支援や要介護状態にならないように又既に要支援者や要介護者の状態を悪化しないようにすることを介護予防といいます。

そのための運動（介護予防運動）の負荷は1RM（最大挙上筋力）の60%が良いとされており、これも中強度の負荷です。高齢者に歩行も筋力運動も「中強度」の負荷で行うのがお勧めです。

1RMの60%の強度は、運動していて「ジワッ」と汗をかく程度の状態です。会話が
話
ができるが、歌は歌えない状態と似ています。

5. 屋外活動

中強度の歩行実現には、「速足で大股で歩く」ことがポイントになります。この歩き方は屋内では困難で屋外での活動で達成できるものです。

屋外での歩行は紫外線が気になりますが、ビタミンDの生成を促してくれるので骨の健康には有効です。この点でも屋外での運動（歩行）は有意義です。

また、大股での速歩きは加齢に伴う姿勢の変化や筋肉の衰えも防ぐことができます。例えば中強度の歩行により腰痛改善も期待できます。

「大股で速歩き」でアンチエイジング！