

からだを整えていますか？

「歩く」を支える

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝



松本重美
本会健康運動指導士

健康
運動指導士
コラム

歩

くことによる運動の効果はさまざまですが、群馬県中之条町の住民5000人の歩きと病気の関係を20年追跡した研究結果の内容(表)を見ると、「1日の平均歩数から予防できる病気」が明確に記されています。例えば、5000歩歩くうちの7.5分を中強度(軽く息が上がる程度)の活動にすると、心疾患、脳卒中などの予防につながるということです。

歩数や中強度の活動が増えると、高血圧、糖尿病など重大疾患につながるリスクを予防することができます。し

かし、歩数や活動時間が多ければ多いほど健康によい、というわけではないこともわかってきました。過度な運動はストレスとなり、免疫機能を下げ、リスクがあるといわれています。

安全かつ効果的に歩くためにも、表の歩数や中強度の活動時間を一つの目安にしてください。今回は、中強度で歩く際のポイントをお伝えします。

歩くことはからだを前に進める運動になるので、上半身がやや前傾になっている方が、スムーズに重心移動ができます(図)。できるだけ後ろ足のひざを伸ばして大腿で歩き、足の指先で地面を押し、その押した力で、足を出す——という一連の流れが前傾姿勢につながりやすくなります。

この時、背中が丸くなってしまったりお尻の位置が落ちて、前傾姿勢が取りにくくなります。そこで背筋を伸ばすために重要になるのが腕振りです。腕を振るといっても、できるだけ「後ろに肘を引く」ように意識しましょう。背中の筋肉が動き、反対側にある胸の筋肉がストレッチされる姿勢になり、背筋が伸びやすくなります。

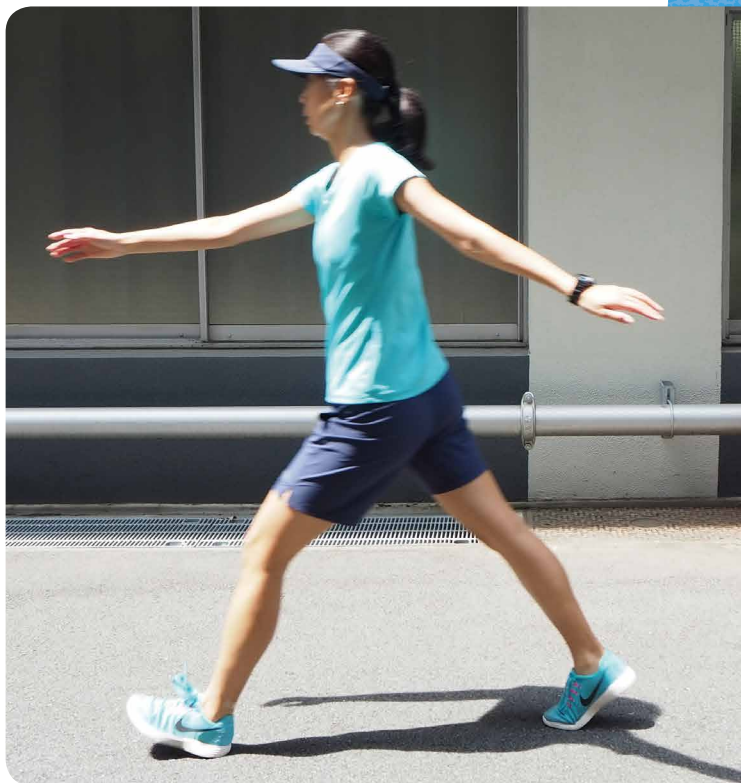
以上のような意識で歩くと、ほぼ全身の筋肉を動かすことができます。シヨールウィンドーなどに映る姿が漢字の「人」のような姿勢になっていれば、うまく意識して歩けている目安になるので、ぜひ確認してみてください。

表 1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる可能性のある病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	肥満

青柳幸利. 中之条研究から見えてきた「病気にならない生活法」: 東京都健康長寿医療センター研究所NEWS No.265, 5, 2014.11

図 スムーズに重心移動できる歩き方



FASCIA IN SPORT AND MOVEMENT, Robert Schliep