

健康寿命

延ばすには

8

長野松代総合病院医師 前川 智

2019年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（スポーツ庁）によると、60代、70代の高齢者が「初めて、もしくは久しぶりに再開した運動」の1位は「ウォーキング」でした。他の運動は1割前後の割合に対して、「ウォーキング」は6割前後を占めており、手軽に始められる運動として高齢者に人気があることがわかります。ウォーキングは、自由に、シンプ

ルに行える運動で、特別な道具や訓練は必要なく、どこでも行うことができます。高齢者のみならず、どんな年齢の

ウォーキング

あります。

重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症予防にもよい

として燃焼しやすくなり、代謝が良くなることで血中脂質や高血糖、高血圧の改善に有効です。心肺機能の維持・改善にも効果が

といわれています。さらに、ウォーキングは快感ホルモンの分泌を促し、精神的な緊張や抑うつなどのマイナスの感情は低下し、プラスの感情である活力が上昇するという感情への効果も報告されています。

脳内の神経伝達物質を活性化させ、免疫細胞を高めるといわれています。また、コロナ禍の

中強度が最適な運動強度

今だからこそ、なおさら重要だと思えます。それでは具体的にどのようなウォーキングが理想的なのでしょう？

ウォーキングは多く歩いた方がよいと思われがちですが、1方歩よりも8千歩のほうが健康に良いとも言われています。1日8千歩のウォーキングは、ただ歩くだけではなく、

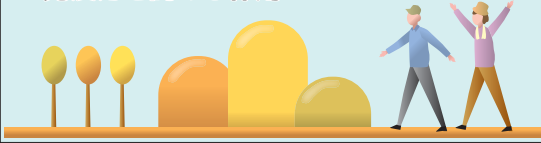
「速く歩く」を交互に3分間程度繰り返しながら歩くことがおすすめです。階段の上り下りも下肢の筋力アップに有効です。階段を上り下りする運動は、

運動習慣のない人、特に高齢者にとって、ウォーキングは有益であるといわれています。週に数回のウォーキングをするだけで、心身に好ましい効果が表れます。運動習慣のない人、まずはウォーキングを始められてはいかがでしょうか。

〈第4土曜日〉

ウォーキングの病気予防効果

- ◎ 血中脂質や高血糖、高血圧の改善
- ◎ 心肺機能の維持・改善
- ◎ 骨の強さが増しやすく、骨粗しょう症を予防
- ◎ 精神的な緊張や抑うつなどマイナス感情低下
- ◎ プラスの感情である活力が上昇
- ◎ 認知症のリスクを低減させるという報告
- ◎ 免疫力を高める作用



中強度が最適な運動強度とされています。歩行でいうと、低強度は、家の中の移動やだらだらとした歩行などです。中強度は、大腿で地面を力強く蹴る歩行、うっすらと汗ばむ程度の速歩き、会話が何とかなる程度の息が弾む歩行、山歩きや畑仕事などです。高強度はきついと感じる運動や激しいトレーニングを指

①の大腿で歩くにつれてですが、ウォーキングをするときに歩幅を広くすると、約1.5倍に広がります。大腿で歩くことで運動強度が上がります。筋力がつきやすくなります。②のインターバル速歩とは、速歩きとゆっくり歩きを交互に数分間ずつ行う運動です。速歩は合わせて1日15分間以上行うことが推奨さ

れています。大腿にプラスして、「ゆっくり歩く」「速く歩く」を交互に3分間程度繰り返しながら歩くことがおすすめです。階段の上り下りも下肢の筋力アップに有効です。階段を上り下りする運動は、

運動習慣のない人、特に高齢者にとって、ウォーキングは有益であるといわれています。週に数回のウォーキングをするだけで、心身に好ましい効果が表れます。運動習慣のない人、まずはウォーキングを始められてはいかがでしょうか。