

安心の設計

お便りは、
メールansin@yomiuri.co
ファクス03・3217・99

姿勢正しく夕方ウォーキング

ウォーキングは、日々の生活の中で手軽に始められる運動の一つ。足腰のけがなどにつながらないように、歩数や姿勢などに気を付けることが大切だ。安全に配慮しながら楽しみたい。



1日に歩く歩数はどのくらいが望ましいのか。65歳以上の高齢者を対象に、身体活動の研究を20年近く続けている東京都健康長寿医療センター研究所の運動科学研究室長、青柳幸利さんは、「歩き過ぎはひざや腰を痛めるほか、免疫機能の低下につ

ながることもある。75歳までの目安は1日8000歩。このうち20分速歩きをするのが理想」と話す。
75歳を過ぎたら5000歩、7・5分の速歩きが目標。5000歩と速歩き7・5分で認知症、8000歩と速歩き20分で高血圧や糖尿病など、様々な病気の予防や改善が期待できるという。
初めは2か月おきに2000歩ずつ増やしていく。普段十分に歩いていれば必要な歩数は減る。「移動や買い物などで3000歩なら、ウォーキングは5000歩。生活全体で考えて」と青柳さん。草むしりや風呂掃除などは速歩きと同程度の運動だという。歩数を測るには活動量計が

目標は生活全体で1日8000歩

◆ウォーキングで気を付ける点



※黒田さんの話を基に作成

あると便利。速歩きの時間も測れる。速歩きのペースは、息切れして歌は歌えないが、会話は何とかできる程度が目安だ。

◆歩数や速歩きの時間によって病気の予防や改善が期待できる

1日あたりの歩数	そのうち速歩きの時間	予防や改善が期待できる主な病気
4000歩	5分	うつ病
5000歩	7.5分	認知症、心臓病
7000歩	15分	動脈硬化、骨粗しょう症
8000歩	20分	高血圧、糖尿病
10000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)

※青柳さんの研究を基に作成

歩く時間帯にも気をつけた。朝は体温が低く、就寝中に水分が失われ、すぐ運動すると血管や心臓に負担がかかる。青柳さんは指摘する。おすすめは夕方。「就寝まで体温が高い状態が続き、睡眠の質向上にもつながります」。歩くフォームも大切だ。一般社団法人「ケア・ウォーキ

ング普及会」代表理事の黒田恵美子さんは「悪いフォームはひざなどを痛めやすい」と警告する。「上半身を起こしすぎたり、骨盤が前に出たりすると、腰が反って負担がかかります」と黒田さん。頭を下げた時に胸、腹、足の甲が見える姿勢が理想だ。
爪先を前に向け、かかとから着地して爪先でけり出す。腕は前に真っすぐ振る。斜めに振ると体がねじれ、ひざや腰を痛めやすい。腕を後ろに意識して振ると、重心が前に移動しやすく、歩幅も自然と広がるという。
靴は足にフィットしたサイズを用意する。ひざや腰の負担を軽減するノルディックウォーク用のポールを使うのも手だ。交通事故防止のため、反射材付きのシューズやバッグなどを身につける。水分補給用の飲料品を携帯することも大切だ。