



しろひげ

White beard made of Milk

続けられる！ 明日のための健康習慣⑥

正しい歩き方が健康長寿の第一歩！

1日20分の速歩きが フレイル・介護予防のカギ

団塊の世代が後期高齢者となる2025年。超高齢化社会を迎え、シニア世代の健康長寿がますます重要になっていく中、コロナ禍で活動量が減りがちな高齢者に効果的な健康法を杉浦伸郎さんに伺いました。

速歩き(中強度運動)で骨密度・筋力アップ

高齢者は加齢による骨密度の低下や、筋肉量の減少で免疫力が落ち、病気になるやすい傾向にあります。また、上半身よりも下半身の筋肉が衰えていることも特徴です。

骨密度や筋力アップのためには、適度な強度で骨や筋肉に刺激を与える「中強度」運動が大切。そこで開発したのが「20分の速歩き(中強度運動)」を取り入れた1日8,000歩のウォーキングです。散歩などの低強度運動はストレス解消などにはよいですが、新陳代謝を活発にして血圧や血糖値を下げ

るには不十分。逆に強度が強すぎると細胞などにダメージを与え、膝腰にも負担をかけてしまいます。速歩き(中強度運動)はバランスのとれた適切なレベルといえます。

このウォーキング法は、中之条研究の結果に基づいたもので、さまざまな病気の予防になると報告されています(左ページ表参照)。

日常生活も入れて8,000歩、速歩き20分は5分×4回でも

1日8,000歩は、買い物や室内の移動なども含めます。速歩きは「なんとか会話ができる程度」の運動。ややきつく感じられますが、連続しなくても5分を4回やるな

効き目のある「中強度ウォーキング(速歩)」のポイント！



杉浦 伸郎 (すぎうら しんろう)

一般社団法人ソーシャルフィットネス協会 代表理事。長年にわたり健康教育プログラムを開発。2025年問題解決のため、全国の自治体や地域と連携し、高齢者の健康づくり、地域社会参加を推進。また、世界最大級のフィットネス組織でもある米フィットネス協会の日本代表として、20年間フィットネスプログラムの研究・教育活動を国内外で展開。ボールウォーキング開発者。



*加齢により心身の活力が低下し、健康な状態と介護が必要となる状態の中間の状態。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」

歩数	速歩時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう病 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少病 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧病 ●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

Aoyagi Y, Shephard RJ: Steps per day: the road to senior health?, Sports Med, 39(6):423-38, 2009.
中之条研究とは 青柳幸利医学博士(東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長)を中心に、2000年から20年にわたり、群馬県中之条町の65歳以上の全住民5000人を対象に、日常の身体活動と病気予防の関係についての調査・研究。現在も継続中。



健康づくりが義務になつては続きません。ウォーキング後においしいものを食べる、仲間と一緒に歩くなど、楽しみや目標を取り入れながら継続し、毎日ハツラツと過ごしていただきたいと思っています。

ゆったり歩くことです。歩幅を約半歩広げて、かかとから着地し、ゆつくりと足裏の重心を移動します(ローリング歩行)。この歩行は、ふくらはぎを刺激し、柔らかい血管づくりに重要です。肩はリラックスして下げ、腕は肩甲骨を寄せるイメージで後ろに振りましょう(右図参照)。
歩く時間帯は、1日のうちで体温がもっとも高くなる夕刻に運動することで、安眠にもつながりおすすめです。朝起きてから1時間は体内の水分量が少なく、健康リスクがあるため避けたいですね。また、水分は喉が乾く前にこまめに補給し、そのつどマスクを外して酸素をたっ

ウォーキング後のタンパク質摂取で効果的な筋肉づくりを

ふだん運動しない方は、「1日4,000歩、そのうち5分を速歩き」から始め、徐々に増やしていきましょう。足腰に不安がある方は、両手にウォーキング用の杖(ポール)を使うと安全で、歩幅もスムーズに広がります。

また、高齢になると食事量が低下し、タンパク質の摂取が不足しがちになります。運動直後にタンパク質を摂ると、筋肉づくりが促進されることわかつていますので、運動の後はプロテイン飲料や牛乳などタンパク質を多く含んだ食品を摂ることを心がけてください。

健康づくりが義務になつては続きません。ウォーキング後においしいものを食べる、仲間と一緒に歩くなど、楽しみや目標を取り入れながら継続し、毎日ハツラツと過ごしていただきたいと思っています。

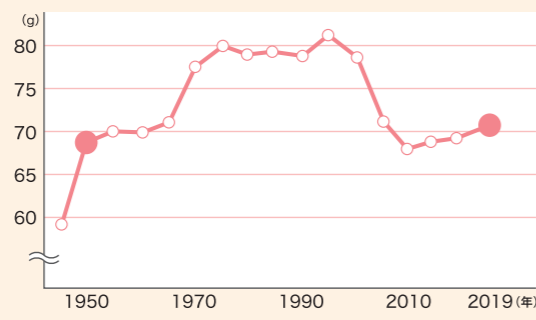
明治の取り組み

9月11日は「たんぱく質の日」

記念日登録の目的

日本人1人あたりのたんぱく質摂取量は、1950年代の水準に低下しています。この不足はすべての世代の深刻な健康リスクの因子となるため、明治グループは創業精神の観点から、たんぱく質摂取不足による低栄養という社会課題への取り組みを行っています。記念日の制定により、たんぱく質摂取の大切さをより多くの人に伝えます。

日本人の1人1日当たりのたんぱく質摂取量の年次推移(総量)



[出典]1947~1993年:国民栄養の現状、1994~2002年:国民栄養調査、2003年以降:国民健康・栄養調査(厚生省・厚生労働省)

日付の由来は?

たんぱく質は食べ物からの摂取が必要な「必須アミノ酸」と、体内で合成できる「非必須アミノ酸」で構成され、それぞれの種類の数を日付にしています。

9種類の必須アミノ酸 + 11種類の非必須アミノ酸 = 9/11

