

「ファストウォーキングのすすめ」

加齢や生活習慣が原因で、「立つ」「歩く」など日常的な生活に支障が出ることもあり、これは「ロコモティブ・シンドローム」と呼ばれています。健康で長生きするためにはいつまでも自分の足で立って歩けることが重要ですが、加齢により歩行はどのように変化しているのでしょうか。

アシックスジャパン株式会社
トライアス・施設管理事業部 営業部 営業企画チーム

とり い ゆう すけ
鳥井 勇輔

理学療法士。2010年株式会社アシックスに入社後、ランニング能力測定や足形測定、中高年向け体力測定などサービス開発に従事。2014年に機能訓練特化型デイサービス「Tryus(トライアス)」、2019年には兵庫駅前のフィットネス施設「ASICS Conditioning Station(アシックスコンディショニングステーション)」立上げに携わった。それぞれ、アシックス独自の体力測定や運動プログラムを提供し、利用者から好評を得ている。

❁ 50歳を過ぎると、歩き方はこう変わる

50歳を境に大きく変化しているものの代表は、「歩行速度」です。図1は、年齢と歩行速度の関係を表しています。灰色の線は男性、黒色の線は女性の近似直線(傾向)を表しています。20~50歳にかけての加齢変化は男女ともにほとんど見られませんが、50歳で急激に落ちているのがわかると思います。しかも、個々人で差が出てきます。70歳になっても20歳と変わらない歩行速度を保っている人がいる一方、90歳並みの歩行速度しか出せていない人もいます。

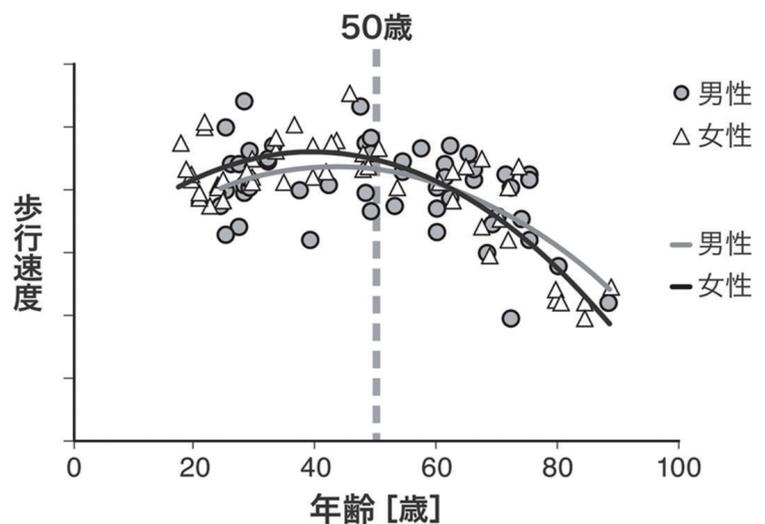


図1 歩行速度は50歳から急降下

50歳を境に急激に低下するのは歩行速度だけではありません。ストライド(一步の歩幅)も変化が見られます。

図2の通り、20~50歳にかけての加齢変化は、男女ともにほとんど見られません。ところが、50歳を過ぎると、全体としてはストライドが小さくなります。しかしながら、こちらも個人差があり80歳

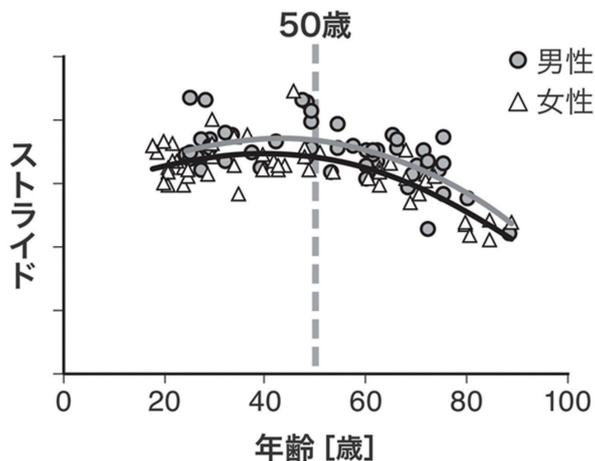


図2 ストライドの加齢変化

近くになっても20歳と変わらないストライドを保っている人もいます。

ストライドが大きいと、しっかりひざを伸ばして歩く傾向になります。ひざを曲げたまますり足で歩くのは「高齢者」という印象を与えますが、ひざを伸ばして大またで歩くと若々しく見えます。

✿ ファストウォーキングとは

健康のためにさまざまなスポーツをしている方がいらっしゃいます。会社を退職してからマラソンを始め、60代でどんどん自己記録を更新されているような方も見かけます。

一方、各種調査で「ふだんやっているスポーツは何ですか?」と聞くと、1位に挙がるのがウォーキングです。日本では身近で手軽な運動として人気があります。特にシニア世代になればなるほど、ウォーキングをされている方が増えます。私たちも「いつまでも元気で過ごすために、どんなスポーツをやればいいですか?」と聞かれたとき、ウォーキングをおすすめしています。

それには理由があります。身体への負担が他のスポーツに比べ小さいからです。例えば着地したときに足に掛かる力はランニングでは体重の2~3倍であることに比べて、ウォーキングでは1.3倍しか掛かりません。それだけ故障のリスクも小さくなります。またウォーキングでもやり方さえ工夫すれば、ランニングに匹敵する運動効果が得られます。実は、ある条件下では、ウォーキングのほうがエネルギー消費量は多くなるとイタリアの生理学者マルガリア博士らが1963年に、興味深い理論を発表しました。ランニングのほうはスピードを上げれば上げるほど、エネルギー消費も比例して増えていきます。一方、ウォーキングでは、ゆっくり歩いているときのエネルギー消費量はさほどでもないのに、スピードを上げると加速度的にエネルギー消費が増えることが報告されています。

特に重要なポイントは、以下です。

- ・時速8キロを出す場合、歩いても走っても、エネルギー消費量は同じになる。
- ・時速8キロより遅い場合、歩くより走ったほうが、エネルギー消費量は多くなる。
- ・時速8キロより速い場合、走るより歩いたほうが、エネルギー消費量は多くなる。

つまり、ウォーキングであっても「時速8キロ以上で歩く」のであれば、運動効果はランニングより大きいということです。それ以上のスピードになると、ランニングとのエネルギー消費量の開きは、どんどん大きくなっていきます。

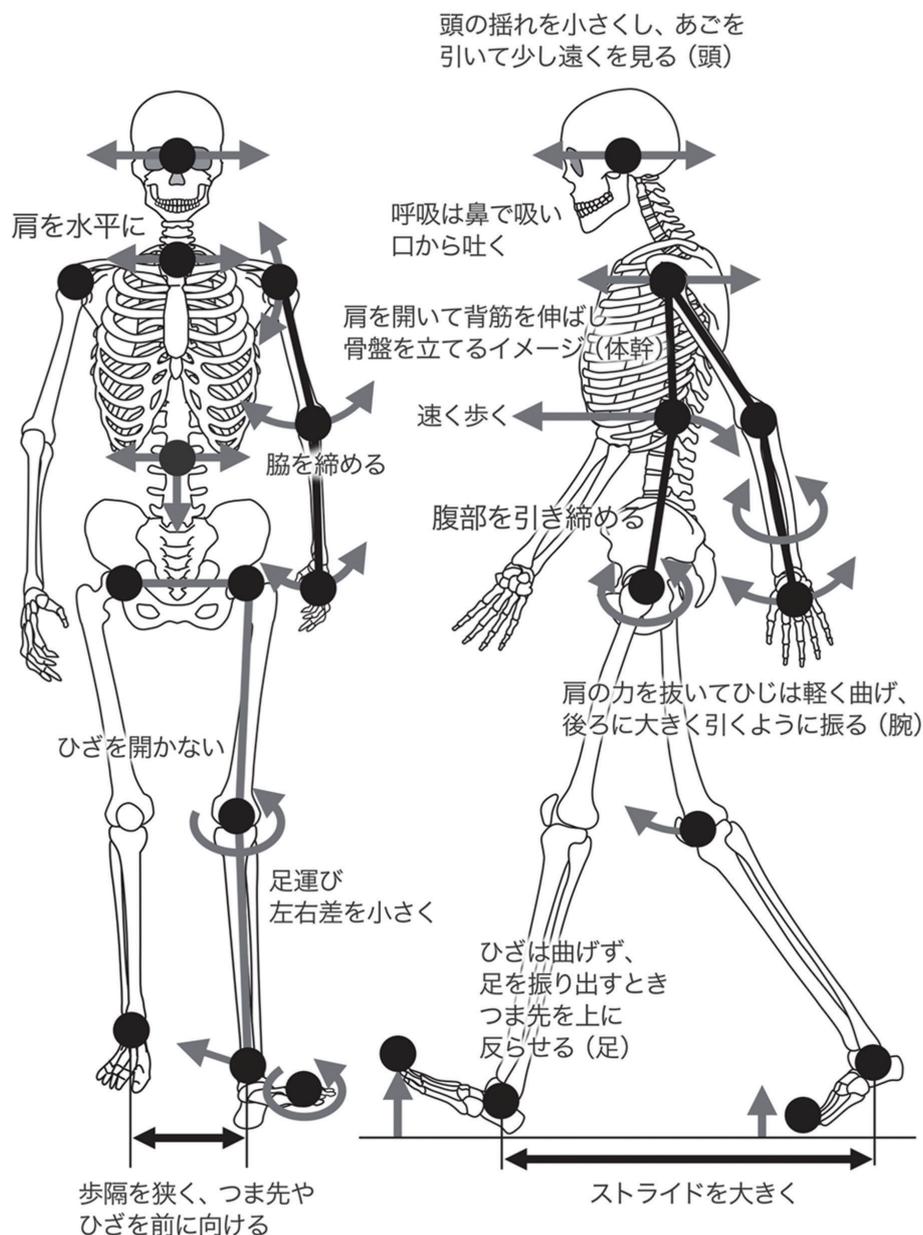
しかも上述したように、片足支持のランニングより、両足支持のウォーキングのほうが故障のリスクが軽減されます。一般的に、ウォーキングから徐々に速度を上げていったとき、自然と走り始める速度(PTS: Preferred Transition Speed と言います)は時速7キロ台と言われています。つまり、エネルギー消費量がランニングに近づきつつ、自然と走り出さないギリギリの速さは時速7キロ程度

となります。したがって、「できるだけ効率を高めるならば」、目標として「時速7キロのファストウォーキング」を念頭に置きましょう。時速7キロということは、1分間に約120メートル進むぐらいの速さです。時速7キロでは、ストライド（一歩）は50歳で80センチ弱（身体比の50%）になるので、単純計算なら1分間に約150歩進むイメージになります。女性であれば男性より一般的にストライドも小さくなるので時速6キロを目標にさせていただいても構いません。

ウォーキングをすれば、ランニングより故障のリスクを少なく筋力をつけられます。筋力に自信がない方や初心者は、遅く歩いて構いません。それでも歩かないより十分な効果が期待できます。また45分間ファストウォーキングを行なえばかなり疲れます。疲れると故障発生リスクも上がるため、上限「45分間」を目安におすすめています。

家族や友人もお誘いいただき、みんなでファストウォーキングを実践し、是非健康な生活をいつまでも続けていただきたいと思います。

『究極の歩き方』（講談社現代新書）より一部引用



理想的な歩行姿勢

健康創造都市KOBЕ



今回は、MY CONDITION KOBEの魅力の一つである「健康アドバイス」についてご紹介します。
「自分だけのアドバイスがもらえる」「すごく心配してくれるキャラクターがいる」と噂になっているようですが、
その真相は!?すでに利用中の方も、まだご利用でない方も必見です!

自分だけの♪健康アドバイスをもらう仕組み

① 自分のなりたい姿にあわせてコースを選択!

コース名	対象者	選択できる項目
健康維持コース	・気軽に日々の健康管理をしたい方 ・今の体重をキープしたい方	<input type="checkbox"/> カロリーコントロール <input type="checkbox"/> 糖質コントロール
ヘルシーダイエットコース	・健康的に痩せたい方 ・BMI25以上の方 ・BMI23以上で、体脂肪の気になる方	<input type="checkbox"/> カロリーを抑えてダイエット <input type="checkbox"/> 糖質を抑えてダイエット
メタボ改善コース	・健診で気になる項目があった方 ・健診の結果でメタボだった方 ・特定保健指導の対象になった方	<input type="checkbox"/> 健診結果で改善したい/気になっている項目 <input type="checkbox"/> タバコを吸っているか
低栄養対策コース	・筋肉をつけて体重を増やしたい方 ・ひきしまったメリハリボディを目指したい方 ・BMI18.5未満のやせ体型の方	<input type="checkbox"/> 自分のカラダの気になっている項目 <input type="checkbox"/> 体重を維持したいか、増やしたいか
ロコモ対策 認知症予防コース	・ロコモティブシンドロームを予防したい方 ・認知症を予防したい方 ・50歳以上の方	<input type="checkbox"/> 健診結果で改善したい/気になっている項目 <input type="checkbox"/> タバコを吸うか、酒を飲むか、歩くペースなど、あてはまる項目 <input type="checkbox"/> 運動することに問題ないか

② 毎日のカラダ・生活情報を入力!

食事

食事の内容を撮影するだけで、AIがカロリーと栄養素を自動計算!

運動

日常生活の中の運動、ジムでのトレーニング、歩数など運動の内容と時間を入力!

カラダ

体重・体脂肪・血圧・血糖値・脈拍・腹囲・筋肉量
入力可能な項目を選択!

生活

睡眠時間・質、気分、その日感じたことなどを入力!

あなただけの!健康アドバイスがもらえます。

キャラクターが、あなたのなりたい姿に合わせて、情報を入力する度に、細かなアドバイスをします!
あとどのくらい運動すれば良いのか、何を食べれば良いのかまで教えてもらえるんだとか♪



公益財団法人神戸医療産業都市推進機構クラスター推進センター
ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目5番2号 神戸キメックセンタービル7F
電話: 078-306-0719 FAX: 078-306-0752 E-mail: healthcare@fbri.org
<https://www.fbri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.php>

