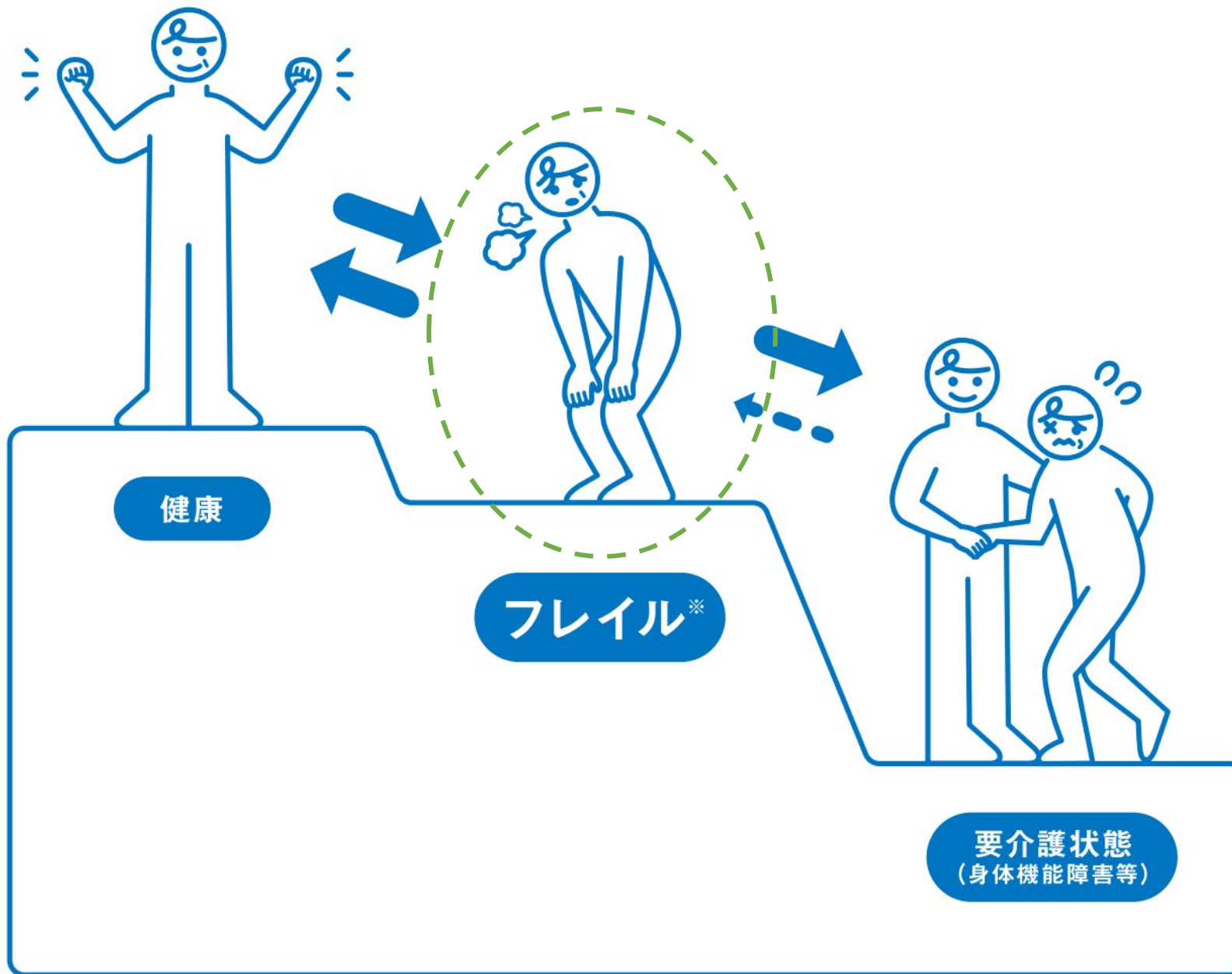
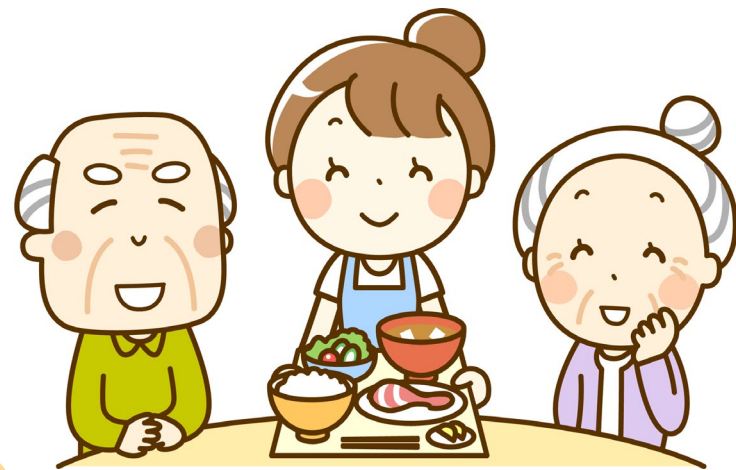


ウォーキングの効果と歩き方のコツ

医療法人社団 永生会
八王子市第1層生活支援コーディネーター
理学療法士
粉 紀男



栄養



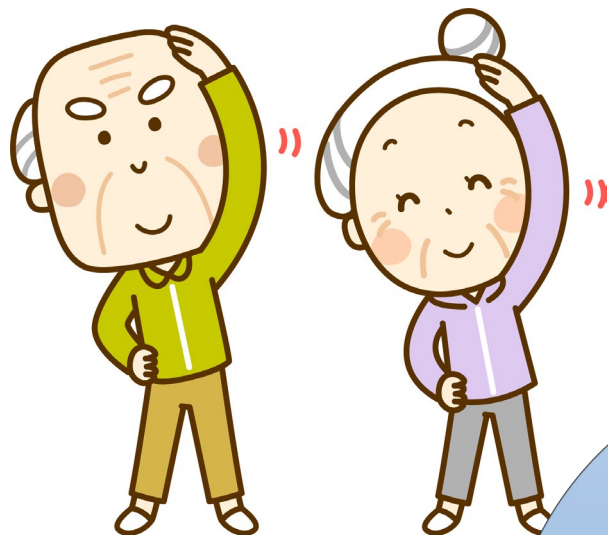
フレイル予防

3本柱

社会
参加



運動

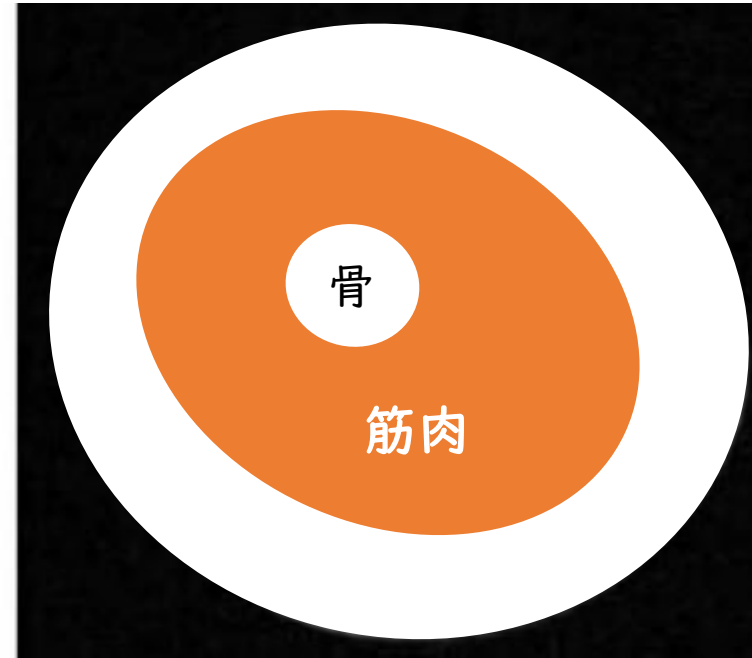
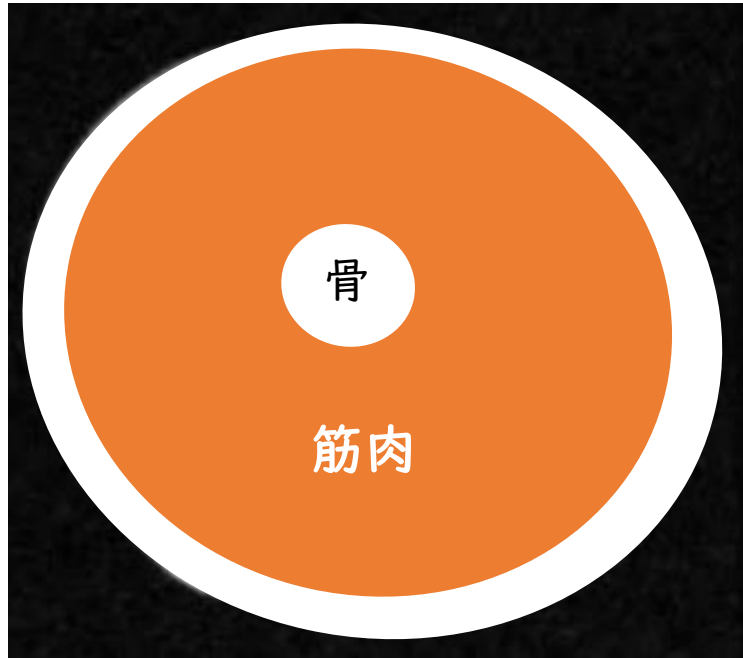


サルコ（筋肉） ペニア（減少）

ふとももの断面図

正常者

同体重のサルコペニア者



サルコペニアは万病の元

怪我をしやすくなる

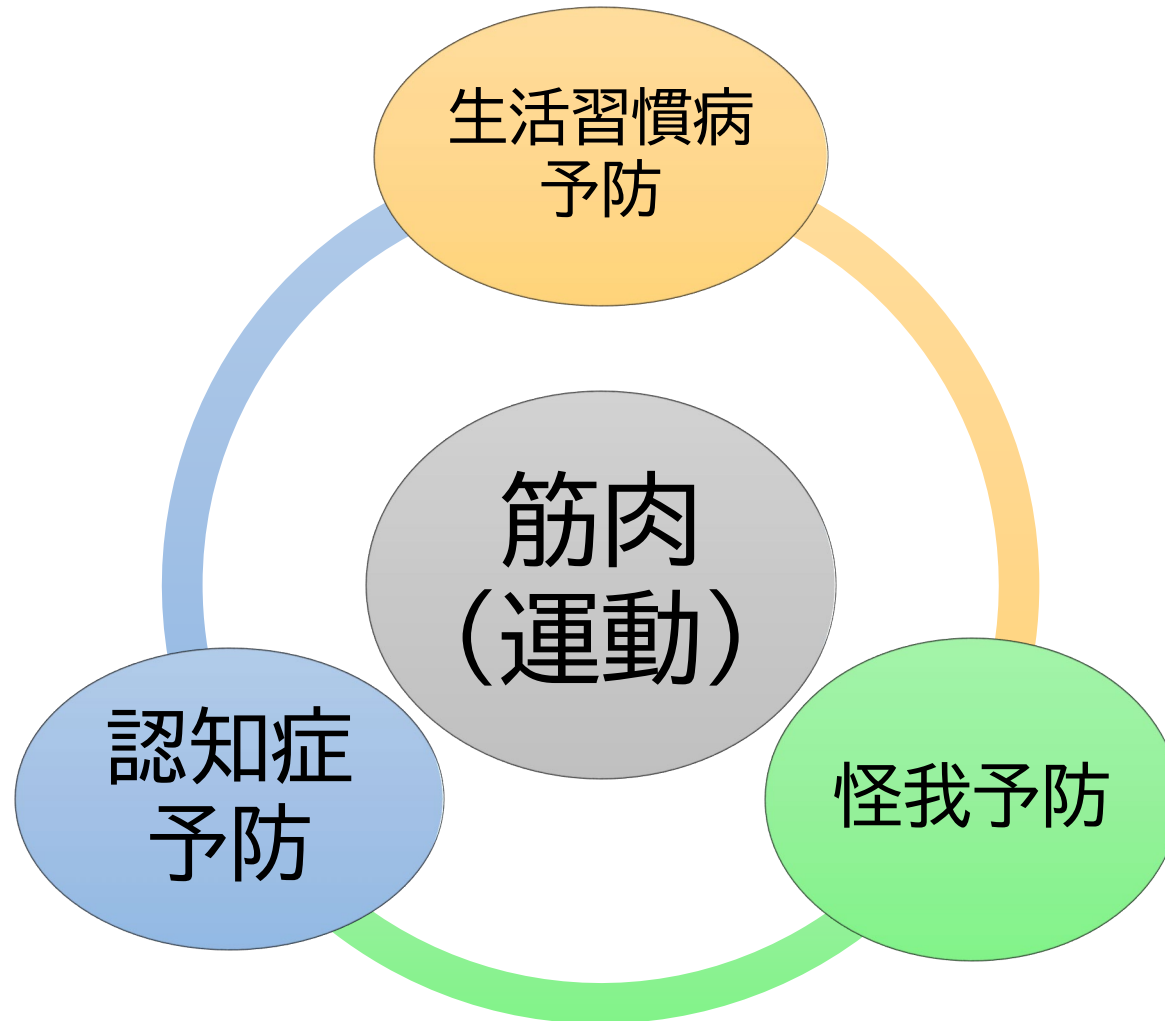
動きづらくなる

筋肉が
痩せる

血液循環
が悪くなる

熱が産生し
にくくなる

筋肉（運動）は万能薬



ウォーキングは始めやすい(続けやすい)

<いつでも>

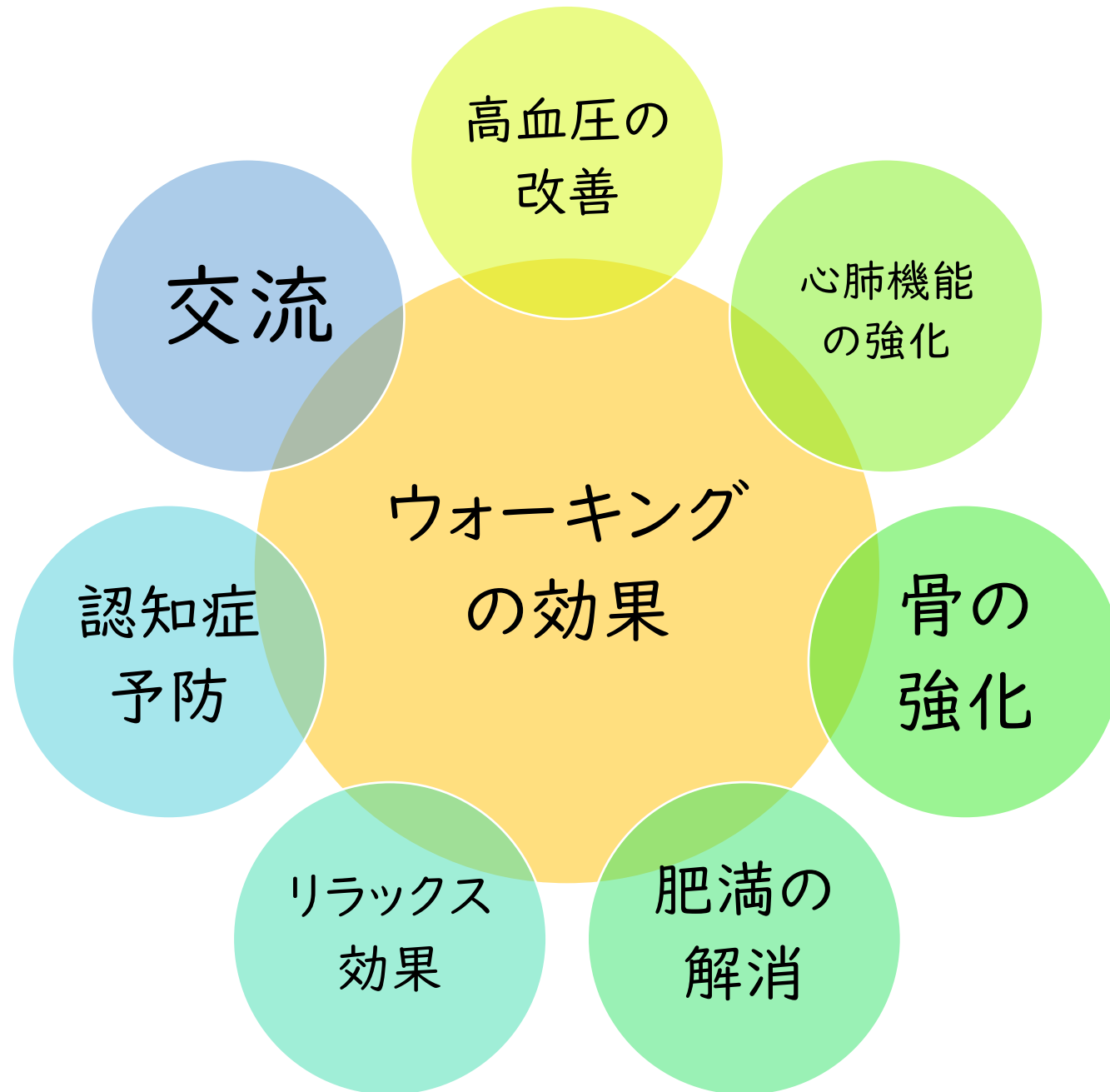
時間を選ばず、いつでも始められる!!

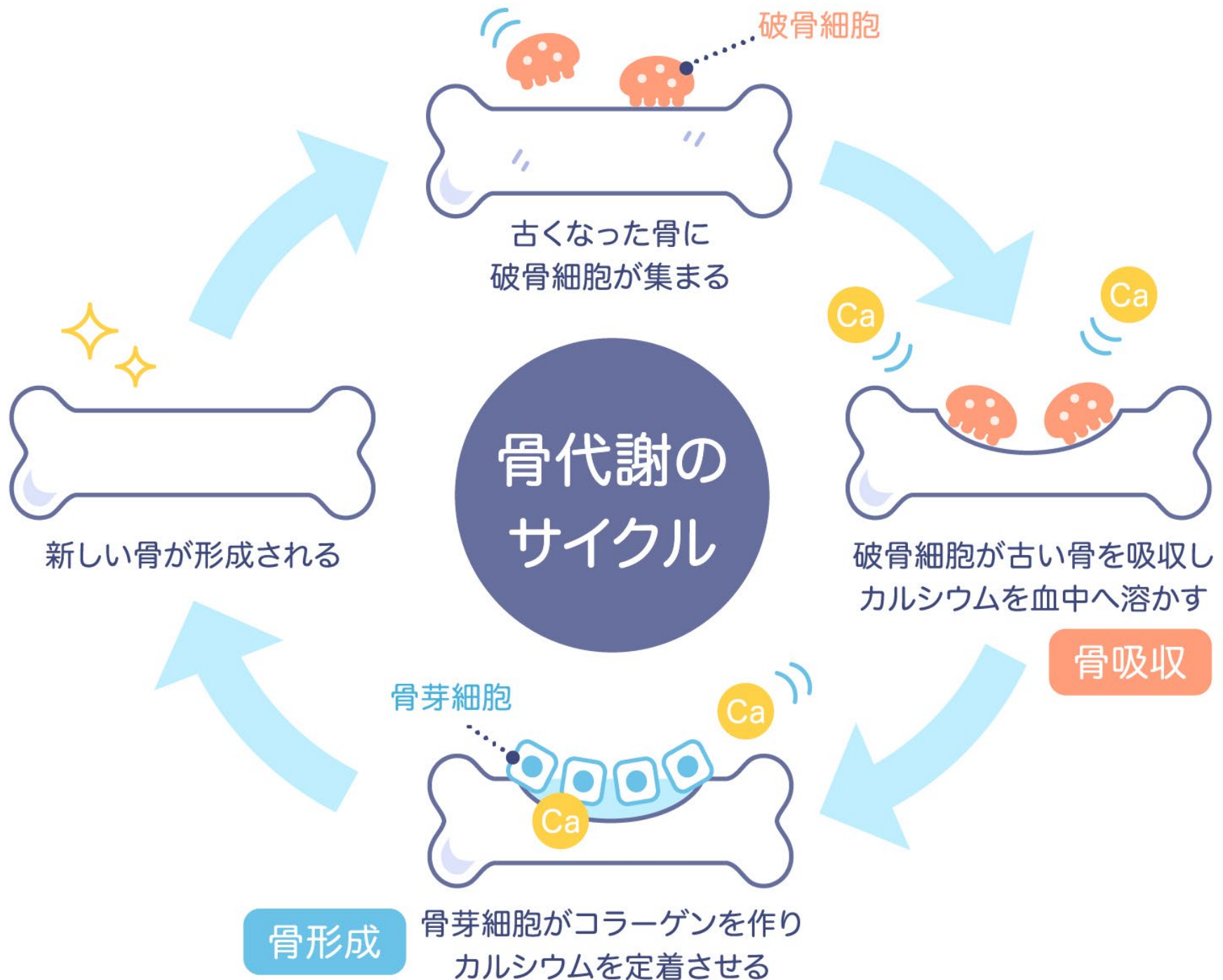
<どこでも>

場所を選ばず、色々な場所で行える!!

<誰でも>

比較的、安全に始められるスポーツ!!





破骨細胞

古くなった骨に
破骨細胞が集まる

骨代謝の
サイクル

Ca Ca

破骨細胞が古い骨を吸収し
カルシウムを血中へ溶かす

骨吸収

骨芽細胞

Ca

Ca

骨芽細胞がコラーゲンを作り
カルシウムを定着させる

骨形成



新しい骨が形成される

骨はホルモンを分泌する（内分泌）

2007年に骨（骨芽細胞）から分泌されるホルモンが発見された

オステオカルシン

以降、研究が進むにつれて、その効果が多機能であることがわかってきた
血糖値を下げたり、肝機能を向上させたりするスーパーホルモン

「骨は内臓（内分泌器官）だった」

オステオカルシンの分泌を促すコツ

- 骨代謝が活発化すると、オステオカルシンの分泌が増える。
- 骨の新陳代謝を促すのは、体内で発生する電気。
- 骨に衝撃や圧力を加えると電気が発生する。
- 自重を使って骨に衝撃や圧力を加える運動を毎日行う。



ウォーキング！！

効果的な「歩き方のコツ」とは？

「ちょこっと早歩き」の効果

早歩きの方は健康寿命が2.68倍

時速3.2km未満で歩く人に比べて、時速3.2~4.8kmの方は1.9倍、時速4.8km以上の方は2.68倍も高いサクセスフルエイジングの達成率

(Physical Activity at Midlife in Relation to Successful Survival in Women at Age 70 Years or Older Arch Intern Med.170(2):194-201,2010)

歩行速度が速い方は生存率が高い。

時速3.6km(秒速1m)以上の速さで歩く方は長寿

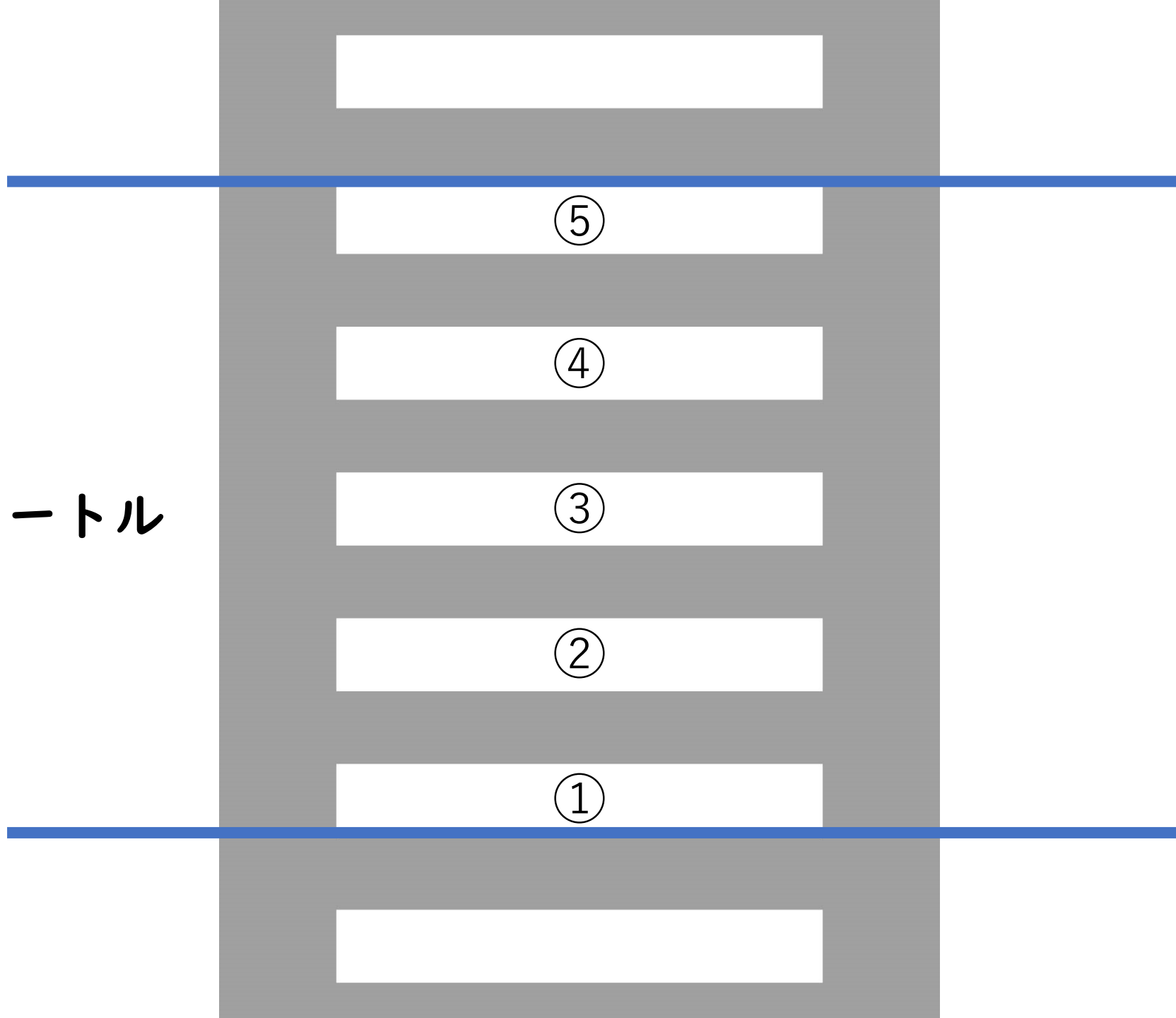
(米国ピッツバーグ大学老年医学部門のStephanie Studenski氏の研究 2011年JAMA誌)

ちょこっと早歩きを体験してみよう

時速4.8km歩行

大体、4mの距離を3秒で歩くスピード
(運動強度 3.5 メッツ)

約4メートル



効果を引き出すウォーキングフォーム!!

姿勢を正しく

大きく腕を振って

ちょっとだけ歩幅を広く

姿勢を正しく のコツ

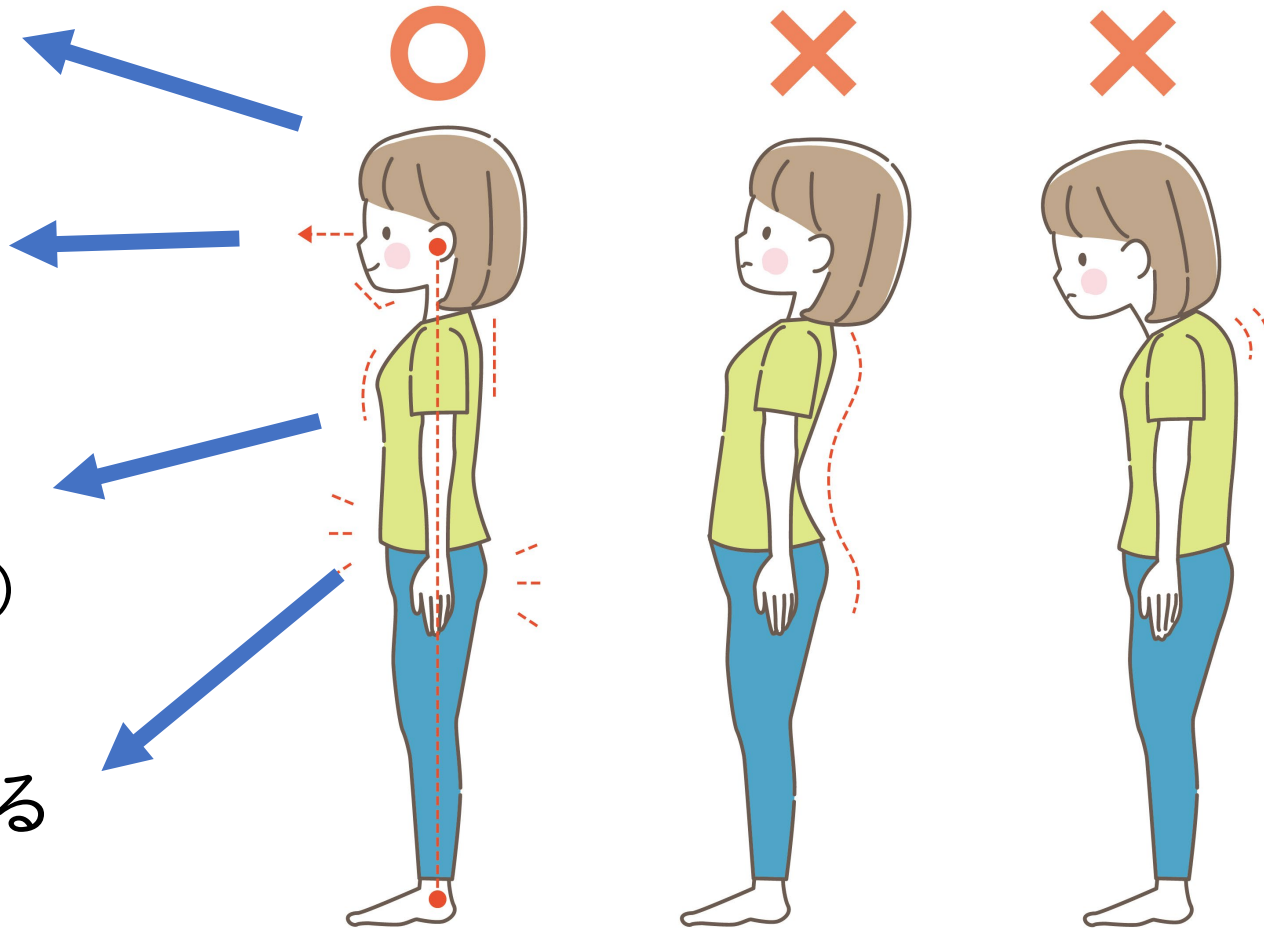
上から吊るされる
イメージ

視線を上げる

胸を張る

(肩甲骨を引き寄せる)

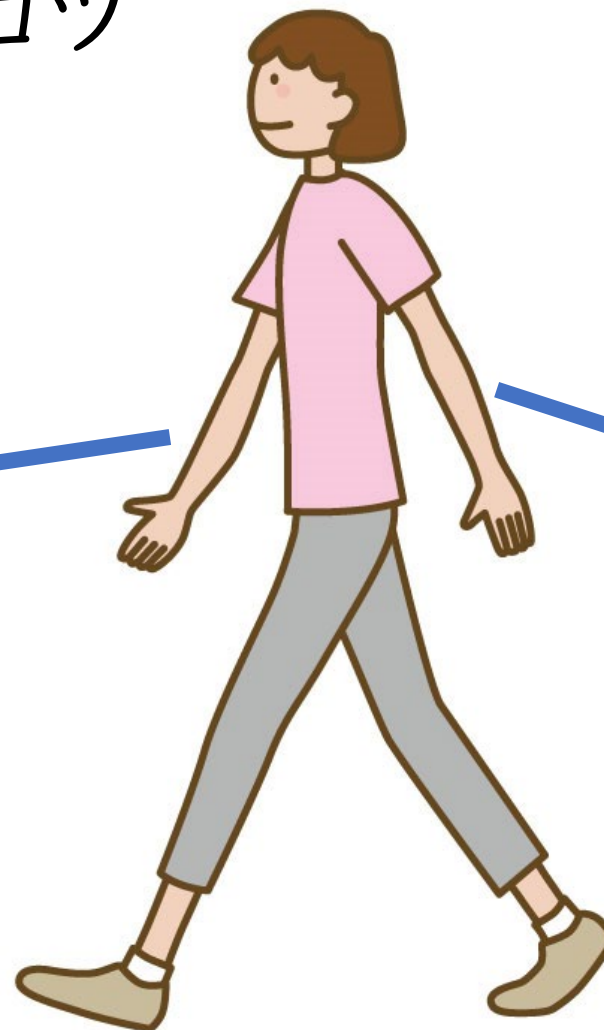
軽くお腹をへこませる
(お尻の穴を閉じる)



大きく腕を振って のコツ

前に60度くらい

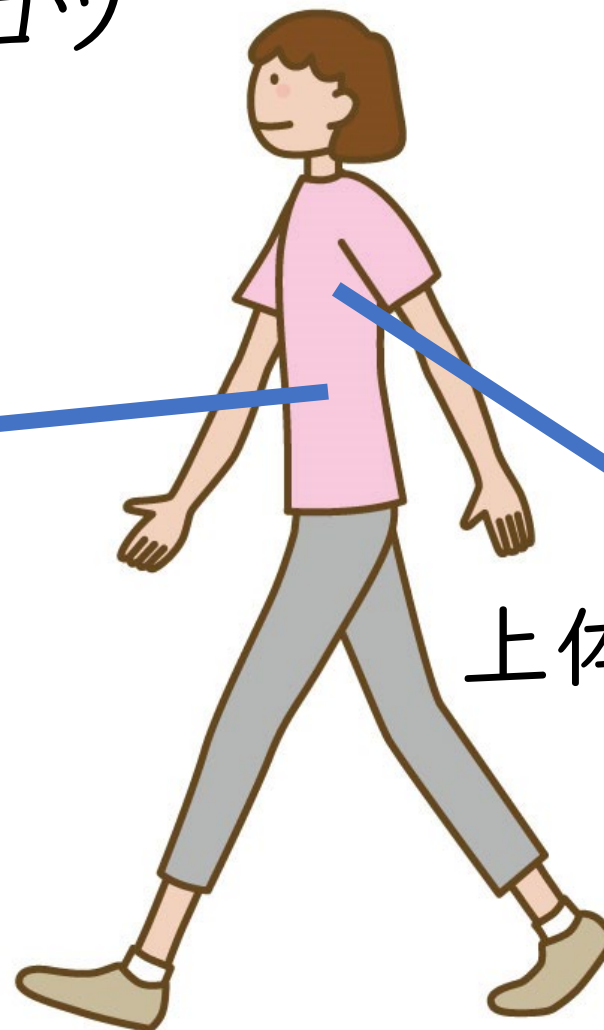
大きめにスイングすると
側方安定性が高まる



後ろは
自然に任せて

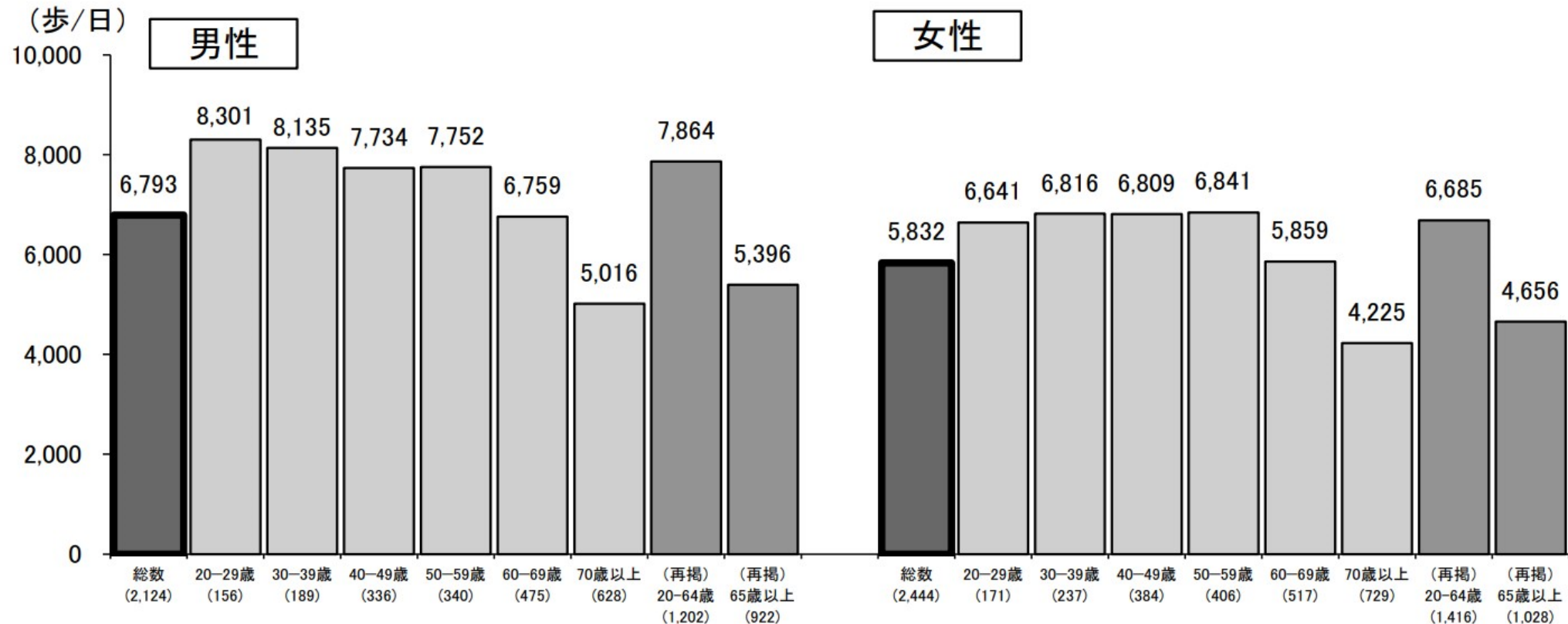
ちょっとだけ歩幅を広く のコツ

みぞおちから
脚を前に出すつもりで



上体は捻ってもOK

図 36 歩数の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



※100歩未満又は5万歩以上の者は除く。

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標

日常生活における歩数の増加

目標値: 20~64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩

65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩

免疫機能低下・・・ 関節へ負担増・・・

歩き過ぎに
要注意!!

参考として

東京都健康長寿医療センター研究所 青柳先生によると

1日 8,000歩 / 20分の中強度運動
(なんとか会話できる程度の早歩き)

が、おススメ!

例) カルボーン法による目標心拍数
(運動強度0.5~0.6)

= (220 - 年齢 - 安静時心拍数) × 運動強度 (0.5~0.6) + 安静時心拍数
70歳 安静時心拍数65 (220 - 70 - 65) × 0.5 (0.6) + 65 = 107~116回

上半身も
動かす!

歩幅が
広がる!

姿勢が
伸びる!

速く歩ける!



オススメ!

仲間と一緒に歩こう!!