

はつらつ ライフ

理学療法士による健康コラム

毎回、健康に関する特定の話題を取り上げて、紹介していきます。「はつらつライフ」で発信する情報で、読者のみなさんがいつまでもイキイキと生活する上で参考になれば幸いです。今回は「正しく、楽しく、ウォーキング」をテーマに話題を提供します。



理学療法士
福嶋 篤

- ・特定非営利活動法人HPT訪問看護ステーション ポットこころに勤務
- ・認定理学療法士(介護予防)
- ・主に訪問リハビリテーションや地域の介護予防に関する活動に従事している

第一十一回 正しく、楽しく、ウォーキング

「歩くことは体に良い」と認識されている方が多いと思います。「散歩」と「ウォーキング」、どちらもよく耳にする言葉ですが、ちがいはあるのでしょうか。散歩とは娯楽として、もしくは健康増進のために歩く行為全

■消費エネルギー

身体活動におけるエネルギー消費量を示すものとして、メツツ(METs)という単位が用いられています。

厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準2013」によると、消費エネルギーについて、普通歩行(散歩)は3.0メツツ、ウォーキングは4.3メツツとされています。ちなみにさらに速度をあげて速歩きをするとき4.3～5.0メツツの消費エネルギーとなります(図1)。

前出の「健

づくりのための

身体活動基準

2013」とし

ると、18～64歳

の運動基準とし

て「息が弾み汗をかく程度の運

身体活動量の目安

メツツ	体の活動・運動状態の目安
1メツツ	座っている
2メツツ	立つ
3メツツ	歩く(普通歩行、散歩)
4メツツ	ウォーキング、自転車
5メツツ	かなり速歩き
6メツツ	ジョギング
7メツツ	筋力トレーニング
8メツツ	階段のぼり

(図1) 身体活動量の目安

動を毎週60分行う」、65歳以上の運動基準としては「横になつたままや座つたままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う」としています。身体活動を習慣的に行なうことで、ロコモティブシンдромや軽度の認知障害、高血圧や糖尿病などの予防につながると言っています。身体活動を気軽に始めらるるでオススメします。

般を指します。一方でウォーキングとは、より明確に健康増進を目的として歩く行為を指すようです。散歩はゆっくりとぶらぶら歩くといったイメージ通り、運動負荷としては、歩くスピードよりもほどエネルギーは消費しません。それに対してウォーキングは、

散歩より歩くスピード

■正しいウォークの方法

さあ、ウォーキングを始めよう！と思つても、背中を丸めて小さい歩幅で歩いていては効果的なウォーキングとなりません。正しいウォーキングの方法を紹介します(図2)。まずは、アゴを引いて視線をまっすぐ前方に向けましょう。足は大きく出すために踵から着地することを心がけます。踵を着くときには「イチ、二、

も速くなり、歩く行為に集中して行なうためエネルギーの消費も多くなります。リラックスや気分転換を目的とするのであれば、散歩でも構いません。ですが、健康増進を目的とするのであればウォーキングを行う必要があります。

■インターバル・ウォーキングのススメ

いかがでしようか、正しいウォーキングの方法がわかりましたか？ 実際にウォーキング初心者が正しい方法でウォーキングをやつてみると、意外とたいへんだということがわかると思います。ですので、いきなり20分や30分も続けて正しい姿勢でウォーキングを行うことは難しいでしょう。そんなウォーキング初心者の方には、まず、インターバル・ウォーキングを行なうことがあります。すなわちインターバル・ウォーキングとオーススメします。

インターバルとは間隔という意味の言葉です。すなわちインターバル・ウォーキングの割合が多くなり、最終的には設定しましょう。慣れてきたら、少しずつウォーキングの時間を増やしていく、次第にウォーキングの時間が多くなり、最終的には20～30分ウォーキングしていられることがあります。

「イチ、二」と軽快にリズムを取りながら行いましょう。足を出すと同時に肘は少し曲げて進む意識を持つてみましよう。そのとき同時に動くことを意識できると良いでしょう。

さらに慣れてきたら、つま先でしっかりと地面を蹴り、より前に進む意識を持つてみましよう。そのとき同時に蹴りだした側のお尻の筋肉も意識できると理想的です。



(図2) 正しいウォーキングの方法

運動(ウォーキング)を続けて行くのではなく、途中に弱い強度の運動(普通の歩行)を入れて間隔をおいてウォーキング

を行うのではないかがでしたでしょうか。次回は「靴の減り方と歩き方」について紹介します。お楽しみに。