

正しいウォーキングで健康寿命を延ばそう！

先月かけがわ健康フェアで行われたふじのくに長寿セミナーで「長寿遺伝子のスイッチオン！健康寿命を延ばす歩き方」という講演がありました。

ウォーキングが体に良いことは現在誰もが知っていて、実行されている人も多いです。しかし、間違った歩き方をしたら、その効果は減少してしまいます。

健康長寿を伸ばすための歩き方について、NHK「ためしてガッテン」や「あさイチ」などにも出演されている青柳幸利先生（東京都健康長寿医療センター研究所老化制御研究チーム副部長）がわかりやすく講演してくださったので紹介したいと思います。



[DSC01141](#)

[DSC01135](#)

先生は故郷の栃木県中之条町で2000年から600人に加速度センサー付き身体活動計（歩数とそのときの体機能のデータを4秒ごとに保存するもの）をつけてもらい、16年間追跡調査され、現在その数は6000人になっています。

その膨大な資料を分析した結果、歩く時間が長ければよいわけではない、健康長寿を伸ばす歩き方があるということがわかりました。

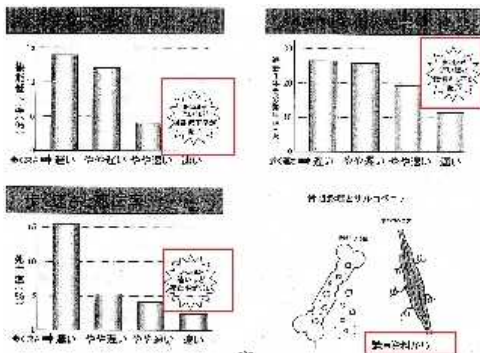
以下先生のお話をまとめました。

\*\*\*\*\*

まず元気で暮らす健康長寿の他の条件として、食生活では腹8分にすること。2か月続けることができれば、健康長寿遺伝子にスイッチが入る。「腹8分にする」のは難しいことだが、2か月頑張れば、健康長寿遺伝子がオンになり、そのうえで足腰を丈夫にするウォーキングをすれば万全といえる。

足腰が衰える人には脳も衰える傾向にある。足腰が弱ると青の間に信号を渡りきることが難しくなる。認知症の人も歩くのが遅い。少し速く歩くことが健康長寿につながる。

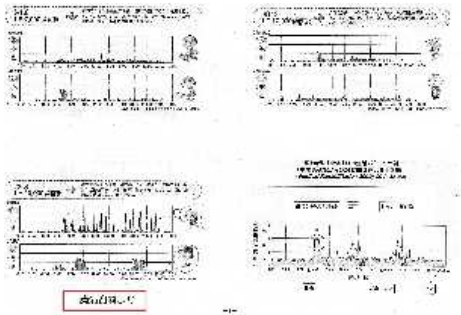
下の図は、歩く速さと健康度の関係を証明している。



[img101](#)

足腰を鍛えるにはウォーキングが一番だが、ただ歩くのではなくメリハリをつけること。中程度の運動量が入っていることが必要。

たとえ1万歩歩いても運動レベルに波のない人は骨粗しょう症になる人もいますので、注意が必要。



[img102](#)

7000歩でも15分以上中程度の運動量が入っていれば、充分である。その場合、外で日光を浴びることが重要。

運動しない人は鬱になりやすいと言われている。

そこに日照時間が関係あるのではないか。

静岡県は日照時間が長く、冬でも外に出ることが可能でそれが健康長寿県となっている理由の一つではないか。

夫婦やお友達と歩くのも悪いことではないが、一人一人中程度の量は違うので、出発は一緒でも途中違うコースにするなど、自分の運動にあったことをする努力が大事である。

歩く時間は朝より夕方の方が、寝つきが良く眠りも深い。

\* \* \* \* \*

先生のお話は、長年の研究に基づいていて、説得力がありました。

散歩はたくさんしたほうが良いと思っていたので、5分ぐらいならしても無駄ぐらいに思っていたので、7000歩でも15分早歩きすればよいと聞き、気が楽になりました。

何より、短くても中程度以上の運動と日光浴の大事さに気づかされ、今後のウォーキングの参考になりました。

小笠・榛南地区生きがい特派員 荒木弘子