

前回(令和2年2月3日公開)の私の投稿させていただいた記事で、「第2回しずおか健康いきいきフォーラム21」の様子をレポートしたのですが、その時に拝聴させていただいた信州大学学術研究員医学系特任教授の能勢博先生の講演会が本当に素晴らしいお話でした。



講演をされる能勢先生



スライドも使ってわかりやすく説明して下さいました。

講演の御題は“10歳若返る歩行術「インターバル速歩」その科学的エビデンスと将来展望”というものであったのですが、前回のごく簡単にしかご紹介できなかったのもう一度少しだけ詳しく以下の通りまとめてみました。

- 人の体力は20歳代がピークで、10歳加齢するごとに5～10%ずつ低下していく。
- 体力が低下することによって、生活習慣病や認知症・ガンなどの病気の確率も上がっていき、医療費は増加をしていく。
- 加齢による体力低下を防止することで、これらの疾病を予防する効果が期待できる。
- ウォーキングが体にいいということで多くの人に取り組んでいるが、実は通常のウォーキングでは運動強度が低すぎてなかなか効果が上がらない。
- アメリカ・スポーツ医学会(ACSM)は、個人の最大体力の 60～80%に相当する強度の運動を、1日20分以上、週に3日以上実施する個別運動処方を推奨している。
- そうすれば6カ月で体力が10%向上し、それに比例して生活習慣病の症状が改善する。
- 個人の体力にあった運動プログラムを実施するには、専門のトレーナーに個別運動プログラムを作成してもらうのが基本だが費用が高くつく。
- そこで誕生したのが「インターバル速歩」。いつでも、どこでも、誰でも、そして安価に、体力向上のための運動トレーニングができる。
- インターバル速歩は、最大体力の70%以上に相当する「速歩」と、40%以下の「緩歩」を3分間ずつ交互に行うもの。これを速歩が1日トータルで15分以上になるように週に4日以上行う。
- ウィークデーが忙しい人は、週末にまとめてトータルの速歩時間が週60分になるように実施してもいい。
- インターバル速歩を5ヶ月間行えば、体力が最大20%増加し、生活習慣病指標が20%改善し、医療費が20%抑制されることが明らかになった。
- この体力の向上に伴い、抑うつ気分、睡眠の質、交友関係の改善など生活全般の質が向上することもわかった。
- これらの結果に加え、インターバル速歩のようなややきつい運動の直後に乳たんぱくと糖質を摂取すると、熱中症予防や筋力向上に効果がある。
- 以上からインターバル速歩は疾病の予防だけでなく治療の一手段としても国の内外から注目をされている。

と、ざっとこのような内容でした。高齢化は我が国にとって大きな社会問題です。そして高齢化で私達が最も心配しなくてはならないことは医療費の増加です。このような簡単で誰にでもできる運動によって、さまざまな生活習慣病リスクを減らすことができ医療費も削減できるならこれほど素晴らしいことはありません。興味を持たれた方がいらっしゃったらインターネットなどで検索をすればいろいろな記事や動画が出てきます。ぜひ詳しく調べていただいてこの「インターバル速歩」を実践してみられたら如何でしょうか。