

ISC通信

2021 秋号

2021/10発行 Vol.28

歩行速度に目を向けてみよう

ご自分の歩行速度 知ってますか？



皆さん歩いていますか？歩くことは最も手軽に行える運動の一つであり、運動の基礎と言っても過言ではありません。また、歩くことは生活を支える基盤でもあります。ところで、皆さんは自分がどれくらいの速さで歩くことができるかご存知ですか。「2Kmを20分で歩ける」「家から〇km先のスーパーまで〇分で歩ける」など、ある程度は把握できている方から、全く見当もつかない方もいらっしゃると思います。今回は歩く速さ、「歩行速度」について考えてみましょう。

TOPIC 1 歩く速さと健康寿命は関係している？！



健康寿命とは日常的に介護などを必要とせず、自立した生活を送れている期間のことを言います

歩く速さが速い人ほど、5年後も生きている割合(5年後生存率)が高いことが報告されています。また、女性において30～55歳に歩行速度が高い人は、遅い人に比べて70歳になった時に認知障害がなく健康な状態にいる人の割合が高かったという報告もあります。ぜひ、自分の歩く速さ、「歩行速度」に目を向けてみましょう！

歩く速さと生存率には関係性があるんだな。普段から歩くことは大切！ジムにあるトレッドミルだと歩行速度を設定できるし、一度確認してみよう！

◇ 10m通常歩行における歩行速度と5年後生存率

65歳～74歳男性の場合



65歳～74歳女性の場合



男性は、10%も5年後生存率が違う！

stuenkel et al.(2011)を参考に筆者作成

TOPIC 2 気づいた時には歩きが遅くなっている？！

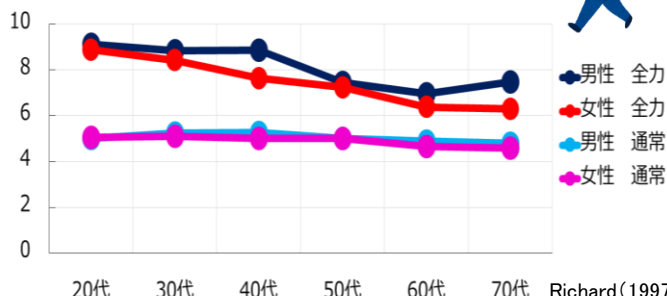
歩く速さは加齢に伴い、どのように変化していくのでしょうか？図は男女別・年代別の平均歩行速度(2種類)を示しています。通常歩行速度は男女とも大きな変化は見られません。一方で**全力歩行速度は、男性は50歳代以降、女性は加齢に伴い速度の低下**が見られます。このことから、普段の歩く速さが落ちていない人でも、全力で歩く速さが大きく落ちているかもしれません。

歩行速度を高めるためにはどうしたらよいでしょうか…。「歩かずして歩行速度が改善する」ことは難しいと考えられますので、まずは速度を意識して歩きましょう！また、それと同時に、脚の筋力や股関節の可動域(柔軟性)の向上も意識することが大切です。

すでに普段の歩く速さが落ちていていると感じている方は、「青信号が点滅」している状態だと考えてもいいかもしれません。日頃から意識して歩きましょう！

今日は早く歩いてみよう

年代別歩行速度



「通常歩行速度」とは自然に歩いた時の歩行速度

「全力歩行速度」とは全力で早く歩いた時の歩行速度

TRY

さあ歩こう!!

~Let's walk~



歩き始めた方(初心者)の目安

まずは20分のウォーキングを実施し、慣れてきたら少しずつ歩く時間を増やしましょう!

◆ 歩きすぎに要注意! 急な歩行量増加はケガや転倒に繋がります。

準備しよう!

- ◆ クッション性のある、自分に合った靴を履こう
- ◆ 動きやすい服装を選ぼう
(冬場は手袋やマフラーなどの防寒対策も忘れずに!)
- ◆ 水分を計画的に摂取しよう
(秋や冬もこまめな水分補給を行きましょう!)

良い姿勢で歩こう!

楽しく! 元気に! 前向きに!

背筋をピンと! 1cm背伸びをする気持ちで



10~20m程 前を見て

腕は軽く曲げ、リラックスして

つま先をあげ、かかとから着地し、足全体で地面を強く踏もう



いろいろな歩き方

◆リズムウォーキング

「1, 2, 3」と数え3歩目を大きく前に踏み出します。リズムカルに、楽しく行いましょう!

◆インターバル歩行

3分間の早歩きと3分間のゆっくり歩きを交互に行います。早歩きでは「ややきつい」と感じるスピードで行いましょう。目標は、3分間早歩き+3分間ゆっくり歩き×5セット!

いい姿勢+楽しい気持ちで無理せず歩こう!



EVENT ISC教養講座 開催

第4回は、10月28日(木)に『ウォーキング』をテーマに行います。転倒や骨折をせず、健脚で過ごすための大切なポイントをお伝えします。詳細は館内掲示やホームページをご覧ください。

～年間予定～

| 日程 | 内容 |
|-------|-------------|
| ① 5月 | 効率の良いトレーニング |
| ② 6月 | フレイルを知ろう |
| ③ 9月 | グッスリ睡眠 |
| ④ 10月 | ウォーキングの速度 |
| ⑤ 12月 | コレステロール |
| ⑥ 2月 | きれいな姿勢 |

ISC教養講座とは?

健康づくりに役立つさまざまな情報発信を目的とした公開講座。年6回開催、参加無料。

※内容が変更になる場合がございます。

Information

新型コロナウイルスによる『健康二次被害』

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足や人とのかかわりが減っている人が増加し、**要介護・うつ・認知症**のリスクが高まる『健康二次被害』が懸念されています。これらを予防するためにも、**運動量や人とのかかわりを増やす**ことが大切です。

ISCでは、認知症や骨粗鬆症、ロコモティブシンドロームなどを予防するためのセミナーを開催しています。セミナーの詳細は、館内掲示やホームページをご覧ください。感染予防をしながら、積極的に外に出て社会参加をしましょう。

- 「歩く速度が遅くなった」「物忘れが増えた」など日常生活で変化したことを確認しましょう。
- 感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など外出して体を動かしましょう。
- 感染予防対策がとられている地域のコミュニティや運動教室等に参加しましょう。
- バランスのよい食事をしましょう。

予防ガイドラインをチェック!!



Information

館内情報やトレーニング、お得なイベント情報などを、メルマガやSNSにて配信しています。

QRコードを読み取り登録しよう!!



メルマガ



Facebook



Instagram



こしはら しょうへい 運動指導員 越原 祥栄

こっしーの GO!! GO!! 筋トレ

連載 コラム

こんにちは、ISC運動指導員の越原です! 連載3回目の今回は、自宅で簡単に行える**内腿のトレーニング**をご紹介します。一緒に、スッキリした脚のラインを目指しましょう!

ワイドスクワット

- ① 肩に手を置き、肘を床と水平に保つ。
- ② 足を腰幅の2倍程度開きつま先は斜め45度を目安にする。
- ③ 股関節から折り曲げるように、お尻を後ろに下げてゆっくり上げる。



吸う

ポイント

つま先と膝の方向を合わせる。お尻を下げる時に息を吸い、お尻を上げる時に、強く吐きましょう!

<回数>

15回×3セット(休憩30秒以内)



吐く

アダクション

- ① 足は握りこぶし1つ分開き(もしくは足を閉じる)膝の角度を90度にして座る。
- ② 膝の間に、柔らかいボール(もしくはクッションなど)を挟む。
- ③ ボールを押しつぶすように内腿に力を入れる。



やってみよう!!



ポイント

ボールを強く挟んだときに、2秒間キープすると、引き締め効果UP!

<回数>

15回×3セット(休憩30秒以内)