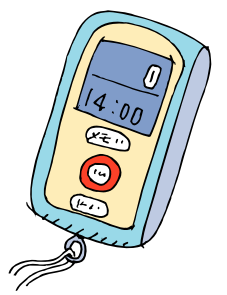


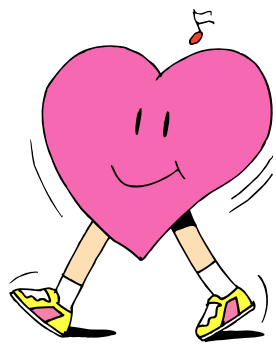
# 「寝たきり」「要介護」を防ぐ！ 健康長寿は歩き方から



健康で日常生活を支援なく送れる期間を「健康寿命」といいます。厚生労働省の調査によると、日本人の健康寿命は平均寿命より7〜8歳短いそうです。つまり、人生最後の7〜8年間は不自由な生活を送ることになるのです。今回は、この健康寿命を延ばして不自由な期間を少なくするために役立つ情報をお届けします。

## 脚力は命の要

「歩く」ということを考えたり意識することはあまりないと思いますが、実は歩くことほど健康に役立つということはないのです。



その最大の効能が、筋肉量の減少を防ぐことです。人の筋肉は、運動をしないでいると20歳以降は1年に1%ずつ衰えていくといわれています。つまり、筋肉量

は70歳で半減してしまうのです。この筋肉量の減少を防ぐには、大きな筋肉が集中している脚を動かすことが効果的なのです。

「脚は第2の心臓」といわれるように、筋肉を収縮・伸長させることで血流を良好にし、心肺機能を向上させます。歩く力、脚力をつけることは、「寝たきり」や「要介護」を防ぎ、元気で長生きできる方法です。

## 健康長寿の歩き方

では、健康寿命を延ばすには、どのような歩き方をすればよいのでしょうか。

### ●早歩きで体脂肪減

早歩きは有効な有酸素運動になります。大人の平均的な歩速である1分間で80メートル以上の速度が目安といえますが、年齢や体格



など個人差があるので毎日の散歩や、お店や駅に行く時間を計り、その時間が少しずつ短くなるように歩く速さを変えてください。体脂肪減にも寄与します。

### ●広い歩幅で筋力増強



健康効果のための理想的な歩幅は、身長×0.45といわれています。身長150cmの人の理想の歩幅は約67cm、160cmの人は約72cm、170cmの人は約76cmで、多くの人は理想の歩幅より狭い歩幅で歩いているようです。たとえば買い物などで同じ場所に行くときに、横断歩道を渡る時の歩数などを確認して、少しずつその歩数が少なくなるようにしましょう。

### ●姿勢も重要

正しい姿勢も重要です。ポイントは、背筋を伸ばし、肩・骨盤が左右に傾かない

ようにし、膝と足先がしっかりと正面を向いていること。そして、腕を前後に平行に振り、その腕は前より後ろに大きく振ります。腕を後ろにしつかり振ると重心が前に移動しやすくなり、歩く速さがアップします。



歩きの改善でさまざまな健康効果を得ることができ、ますが、こまめな水分補給など注意してほしいこともあります。特に注意したいのが靴選びで、不安定な靴で早歩きをすると着地時に足を痛めやすいので、安定性のある靴を選ぶことが重要です。早歩きをするならウォーキングシューズがおすすめで、購入の際は試着して、安定性を確認してください。