

# 歩いて健康を作る

## 運動していますか？\*1

歩くことは手軽に行える健康法です。厚労省の調査では20歳以上の男女の約6割が週1日以上運動・スポーツをしており、そのトップが「ウォーキング」でした。特にコロナ禍では「運動不足」や「体力低下」を実感し、「健康増進」を目的に「ウォーキング」を始めた方が増えている傾向があります。

## なぜ歩く（ウォーキング）ことが健康に良いのか？\*2\*3\*4

「歩く」は、全身を使った有酸素運動に分類されます。有酸素運動は、脂肪をエネルギーとするもので脂肪が燃焼され、代謝もよくなり、コレステロール・中性脂肪、血糖値、血圧などの数値も改善します。更に歩くことで骨に荷重がかかり、刺激されることで骨の強度が維持・向上され、骨粗鬆症の予防にもつながります。

また、歩くことは精神面に良い影響を与えることもわかっており、歩くことで脳が快感ホルモンの分泌を促すことでストレス緩和をもたらし、活力・意欲などが上がるといった効果があるとされています。

最近の調査では、歩くことで脳内ネットワークが刺激され、認知症リスクを減らす効果にも言及されています。

## 健康増進を歩いて得るには？\*2\*3\*4

健康増進を目標とした時の1日の歩行数の目安は、20～64歳の男性は9,000歩、女性は8,500歩、65歳以上の男性は7,000歩、女性は6,000歩です。



歩数に加えて、速度の観点を入れることで更に効果的な「歩き」になります。早歩きを1日に7.5分間すると認知症や脳卒中の予防になったり、20分間すると、高血圧・糖尿病・高脂血症の予防になります。

メタボリックシンドロームや肥満を解消されたい方は、歩行目安に加えて+3,000歩、早歩きを30-40分してみてください。

## 理学療法士から提案する健康的な歩き方まとめ

まずは以下3点を意識して歩きましょう：

- うっすらと汗ばむ程度の速度
- いつもより少し歩幅を広く、地面を力強く蹴る意識
- 視線は前、肘を曲げて腕を軽く振る

無理なく、楽しく、継続できる、ご自身にあった「歩き」をぜひ見つけてみましょう。

\*1：スポーツ庁.令和2年度スポーツの実施状況等に関する世論調査  
 \*2：森岡 周.歩行を実現する神経メカニズム.理学療法学 Supplement2021  
 \*3：厚生労働省.健康日本21（第2次報告書）  
 \*4：袁内豊.ウォーキングの効用ーウォーキング授業における生理的・心理的効果ー.北星論集第39号.2002

文責）廣瀬聖一郎（理学療法士・修士）