

リハビリコラム② ウォーキングについて

ウォーキングを始めよう

近年コロナウイルス影響で、運動不足が懸念されています。
ダイエット効果など、さまざまな効果が見込まれるウォーキングですが、皆さんは行っているでしょうか？また、行っている方は効果的に行えていますか？
こちらでは、**ウォーキングが勧められる理由や、より効果的に行う方法**についてご紹介させていただきます。
(2021年9月 理学療法士)

ウォーキングとは

ウォーキングは人気のスポーツ？

- ・スポーツ庁令和2年度「スポーツの実施状況に関する世論調査」¹⁾にて、この1年間に実施した種目について、ウォーキングは65.4%の人が実施していると回答しました。
- ・そのため、ウォーキングは、手軽に実施でき、最も行われているスポーツであるといえます。

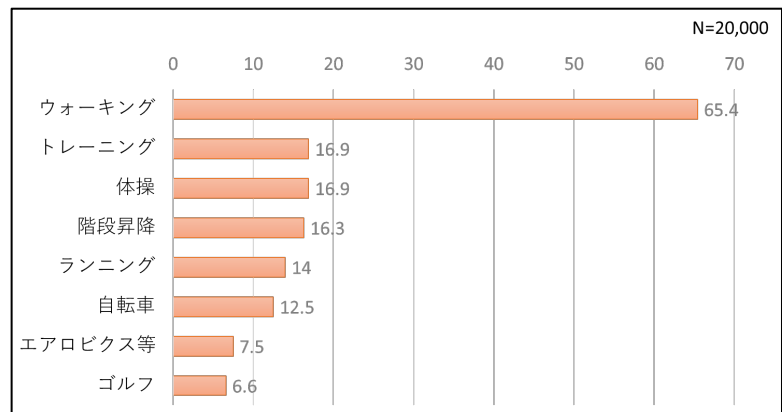
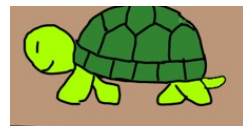


表1：実施しているスポーツの割合（文献1を基に作図）

散歩とウォーキングは違う？

- ・散歩とここで言っているウォーキングとの大きな差は、歩く速度です。
- ・散歩は**ゆっくり歩き**、ウォーキングは**速歩き**とイメージしてもらおうとわかりやすいかと思います。



散歩



ウォーキング

ウォーキングが勧められる理由

- ・歩行とランニングでは下肢にかかる負担が、歩行では体重の1.3倍、ランニングでは体重の3倍かかるされています。
- ・そのため、ウォーキングは比較的安全に行える運動と言えるでしょう。

効果と予防できる病気について

■ どんな効果があるの？

- ・メタボリックシンドローム、肥満、高血圧²⁾、高血糖値³⁾の改善に効果があるとされています。
- ・特にメタボリックシンドロームでは、内臓脂肪を減少させることが重要であり、それに対してウォーキングは有効な手段の一つです。また内臓脂肪だけでなく、メタボリックシンドロームのリスクファクターである高血圧、高血糖、脂質代謝異常に対しても効果がある為、ウォーキングの実施は重要であると考えられます⁴⁾⁵⁾。

■ 予防できる病気って？

- ・ウォーキングを実施することにより、メタボリックシンドローム、フレイル、糖尿病などの予防ができると言われています。
- ・下の表では、一日あたりの歩数とそのうち何分速歩きを行えば、病気が予防できるのかを表しています。⁶⁾

歩数(速歩き時間)	予防できる病気
2000歩 (0分)	○寝たきり
4000歩 (5分)	○うつ病
5000歩 (7.5分)	○要支援、要介護 ○認知症 (血管性認知症、アルツハイマー病) ○心疾患 (狭心症、心筋梗塞) ○脳卒中 (脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7000歩 (15分)	○がん (結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん) ○動脈硬化 ○骨粗鬆症 ○骨折
7500歩 (17.5分)	○筋減少症 ○体力の低下 (特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8000歩 (20分)	○高血圧症 ○糖尿病 ○脂質異常症 ○メタボリック・シンドローム (75歳以上の場合)
9000歩 (25分)	○高血圧 (正常高値血圧) ○高血糖
10000歩 (30分)	○メタボリック・シンドローム (75歳未満の場合)
12000歩 (40分)	○肥満

表2：歩数ごとに予防できる病気について（文献6を基に作図）

正しいウォーキングの方法

■ 歩く速度は速歩きで

✓ なんで速歩きで歩く必要があるの？

- ・最新の研究で、ただ1万歩歩いても肥満に対してはあまり効果がない事がわかりました。
- ・しかし、速歩きで1万歩歩くことは肥満に対して効果的であるとされています⁸⁾。
- ・最新のウォーキングトピックスとして、歩数ではなく速歩きをすることが大切であるとされています。

✓ 速歩きってどのくらいの速さ？

- ・ややきつと感じる状態
- ・歩いていると少し息が切れる程度の速さ
- ・息が上がり、人とは楽に会話できないくらいの速さ⁷⁾

■ 運動時間の目安

- ・WHOガイドラインでは中強度の運動を1週間に**150～300分**、高強度の運動を**75～150分**行うことを推奨しています⁹⁾。
- ・また、上記の表より、一日あたりの歩数を**8000歩**、そのうち**20分**を中強度の運動で行うことを推奨しています。
- ・それにより、動脈硬化、骨粗鬆症、フレイル（筋減少症、体力低下）の予防できるとしています⁶⁾。

■ ウォーキングのフォーム⁷⁾

- ①顔を上げて目線はやや先の方を見ましょう。それにより背筋を伸ばしやすくなります。
- ②歩く姿勢は猫背に注意しながら、背筋を伸ばして歩くのが大切です。
- ③腕を後ろに振る際に肘をまげて歩くことにより、背筋を伸ばして歩きやすくなります。
- ④後ろ足でける意識が大切です。けることにより前方への重心移動がしやすくなります。



最後に

■ ウォーキングを続けていくために

✓ WHOガイドラインより

- ・身体活動は少しずつ行い、時間をかけて徐々に頻度、強度、持続時間を増やしてくと良いでしょう⁸⁾。

✓ 歩数計、活動量計の利用

- ・ウォーキングを続けていくために、歩数計や活動量計の使用を勧めます。最近では、リストバンド型の物も普及しており、スマートフォンアプリと連動することで簡単に記録を行ってくれます。
- ・歩数や歩行距離のほかにも、心拍数や消費カロリーなども記録してくれるため、モチベーション維持にもつながると思われます。



図1：活動量計、アプリの例

左：活動量計

中：リストバンド型活動量計（心拍測定機能付）

右：スマートフォンアプリ

文献

- 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について https://www.mext.go.jp/sports/content/20200507-spt_kensport01-000007034_1.pdf (2021年8月8日閲覧)
- 2) 家光素元：高血圧症を改善するための運動.生活習慣病予防のための健康情報サイト (厚生労働省) . <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-05-004.html> (2021年8月8日閲覧)
- 3) 家光素元：糖尿病を改善するための運動.生活習慣病予防のための健康情報サイト (厚生労働省) <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-05-005.html> (2021年08月08日)
- 4) 久野譜也ほか：保護指導に求められる個別運動プログラム作成・実践ガイド,杏林書院,東京,118-119,2009
- 5) 佐藤謙次ほか：ウォーキングのメタボとロコモに対する効果.臨床スポーツ医学：Vol.38,No.1(2021-01)
- 6) 青柳幸利ほか：フレイルの予防を目的としたウォーキングの有効性－歩数を指標として (中之条研究)－,理学療法,33巻,12号, (2016－12)
- 7) 能勢博,医師が教える10歳若返る2テンポウォーキング,株式会社学研プラス,2020
- 8) Chiang TL, et al : Is the goal of 12,000 steps per day sufficient for improving body composition and metabolic syndrome? The necessity of combining exercise intensity: a randomized controlled trial. BMC Public Health 19 : 1225,2019
- 9) World Health Organization : WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour 2020