

歩行のすゝめ

理学療法士の一問一答!

～はじめに～

「歩くのは身体にいい」という話は、誰しも耳にしたことがあるでしょう。では、どう歩くと何に効くのでしょうか？歩行についてよくある質問に、1問1答でお答えし、歩行の魅力をご紹介したいと思います！

問1

Q. 1日何歩歩けばいいの？

A. **最低** 1日4000歩、理想は **1日8000歩**！

1日4000歩から死亡のリスクが減少し始め、8000歩以上歩くことで多くの病気の予防効果が期待できます¹⁾。

問2

Q. 歩数が多ければいいの？

A. **早歩き(1日合計20分)**がとても大事です！

歩数が多くても、**ゆっくり歩くだけでは健康維持が難しい**という研究があります。歩数に加えて、さらに早歩きの時間があることで、長寿遺伝子のスイッチが入り、様々な病気の予防に効果が得られると言われています。

歩数と早歩きのリ組み合わせで予防できる病気の関係

歩数	早歩きの時間	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、心疾患、脳卒中
7000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
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)
12000歩	40分	肥満

出典：地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 運動科学研究室長 青柳幸利
 ※協力：(株)健康長寿研究所 <http://kenju-jp.com/>

問3

Q. 毎日歩かなきゃいけないの？

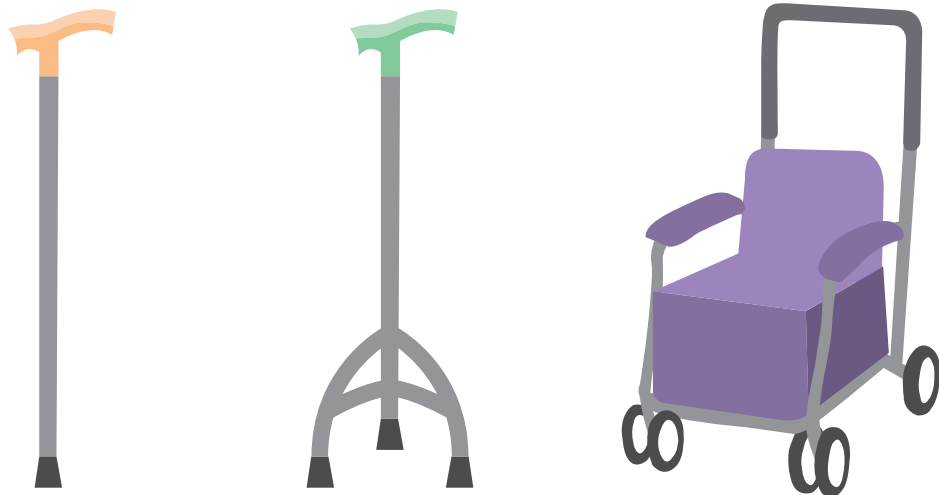
A. **週に1～2日から**効果があります！

1日8000歩を達成した日が、「週に全くない人」と「**1～2日は達成した人**」の差が特に大きいことが分かっています。

問4

- Q. 杖やシルバーカーは使っても効果はある？
A. **もちろんです！** 1番歩く不安が和らぐものを使ってください。

「壁や周囲の物をつたって歩きたくなる」「歩くのが不安」「ここ1年で転んだことがある」という方は、杖やシルバーカーを使いながら移動する方がいいかもしれません。**最初はできるだけ一本杖**をお勧めします。四点杖のように接地部分が多いと安定する感じがしますが、早く歩くためには使い勝手が悪いからです。



(公社) 日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックNo.18より転載

問5

- Q. 4000歩も歩けないんだけどどうすれば…。
A. 運動はできる範囲で行い、「**1日3食食べる**」「**人と会うこと**」に力を入れましょう！

健康は、「**身体活動**」「**栄養**」「**他者との交流**」の**3本柱**で成り立っています。もし何らかの理由で身体活動(運動)が難しい場合、その分バランスよく栄養を摂ったり、たくさんの方と交流を図ることに力を入れることで、要介護状態にならないための予防策になります。

問 6

Q. 外を歩けない時の代替りの運動はある？

A. 「片脚立ち」「ステップ練習」がお薦めです。

「片脚立ち」は1分×3回で1時間のウォーキングと同等の筋力を使うと言われていています。足踏みなどで歩数を増やすことも効果がありますが、今回はティッシュボックスを使ったトレーニングを1つご紹介します。



牧迫飛雄馬. 「サルコサイズ手帳」より転載

～参考～

- 1) Kousuke Inoue et al. Association of DailyStep Patterns with Mortality in US adults. JAMA Network Open. 2023,6(3):e235174

◆介護予防や健康増進のための運動の方法等、講話や教室のご希望がありましたら、山形県理学療法士会ホームページ (<http://www.dream-pt-yamagata.jp/>) の「お問い合わせ」からご連絡ください。

一般社団法人 山形県理学療法士会