

「歩く薬」の効果高める

ウォーキングはだれでも手軽にできる運動だ。健康効果も高いため、ぼくは「歩く薬」と呼んでいる。48年前、脳卒中の多発地域だった長野県で健康づくりを始めたとき、「歩け歩け運動」は大事な柱の一つだった。

笹川スポーツ財団の調査によると、2020年のウォーキング実施率（年1回以上）は47・5%、推計実施人口は4913万人。1996年の調査と比較すると、倍増していることがわかる。とてもいいことである。

しかし、ほかの調査をみると、ウォーキングをしたことはあるが、今はやっていないという人が20%いた。いくら手軽にできる運動でも、「仕事が忙しい」「雨の日が続いた」などちょっとしたきっかけで、やめてしまう人もけっこういるのだ。どうしたら三日坊主にならず、ウォーキングを継続できるだろうか。

ぼくは「5分だけでいい。あと5分歩こう」と答えている。歩数計をつけてみると、ウォーキングをしていない人も、生活の動作だけで4000～5000歩歩いている人が多い。そうした人たちはある程度、活動しているので、あと5分間だけ効果的に歩く方法を教えている。その方法を紹介しよう。「スタートアップ^{はやおそ}速遅歩き」と命名している。



①幅広歩行を1分間。今までより5～10センチ大股で歩く

②ピッチ歩行を1分間。足の回転数を上げ、手を少し横に振りながら、競歩のように速く歩く

③ゆっくり歩行を1分間。腹式呼吸しながら、呼吸を整えて歩く。風や季節を感じながら歩くとリラックスできる

④再び幅広歩行を1

分間

⑤ピッチ歩行を1分間。この①～⑤の5分間を1日1セット。時間がある日は3セット15分歩けば、血圧や血糖値の改善効果が期待できる。たまに6セットやれたら最高。

なぜ、わざわざ幅広歩行とピッチ歩行をするのか、と患者さんによく質問される。これには根拠がある。東京都健康長寿医療センターの研究によると、歩幅の広い人たちよりも、狭い人たちは認知症の発症リスクが3倍あったと報告されている。女性の場合はさらに差があり5・8倍となった。女性は年齢とともに歩幅が狭くなる傾向があるので、意識して大股にすることが認知症予防になるのだ。

ピッチ歩行、つまり速歩きについては、糖尿病のリスクを抑えられるという米カリフォルニア大サンディエゴ校の論文がある。血糖値のコントロールには、ただ歩くだけでなく、速歩きをして運動強度を高めるのがいいとわかった。

ぼく自身も糖尿病の指標であるヘモグロビン A1C が一時期6・4%と高い数値になった。メタボ健診では5・6%以上で保健指導になる。ぼくは糖尿病予備軍ということになった。しかし、幅広歩行とピッチ歩行を織り交ぜたウオーキングを続けた結果、ヘモグロビン A1C の数値は下がり、その後は基準値をキープしている。

また、幅広歩行とピッチ歩行の速歩きと、ゆっくり歩きを交互に繰り返すことにも意味がある。速歩きのときには心肺機能を強化し、ゆっくり歩きのときには息を整えられるので、高齢者でも無理なく、心臓への負担を少なくすることができる。運動強度は高いのに、楽しみながらできるのも、継続しやすい理由である。

1日何歩くらい歩くのが理想的か、と尋ねられることも多い。一般に「1日1万歩」などといわれるが、歩数が増えるほど健康効果が出やすい。しかし、それは8000歩まで。それ以上になると、身体的な効果の伸びはフラットになる。ただ、快感ホルモンのドーパミンが出たり、精神的な満足度が上がったたりするので、歩きたい人は1万2000歩までがいい。だが、それを超えると、膝や腰に問題が起こりやすくなるので歩きすぎには注意が必要である。つまり、ウオーキングは歩数を意識して歩くよりも、歩き方が大事。幅広歩行やピッチ歩行という歩き方を意識して歩くほうが、時間もかからず、効果も高いと言える。