

なぜ速歩きは寿命を延ばすのか？

プロ推薦の歩行プログラム

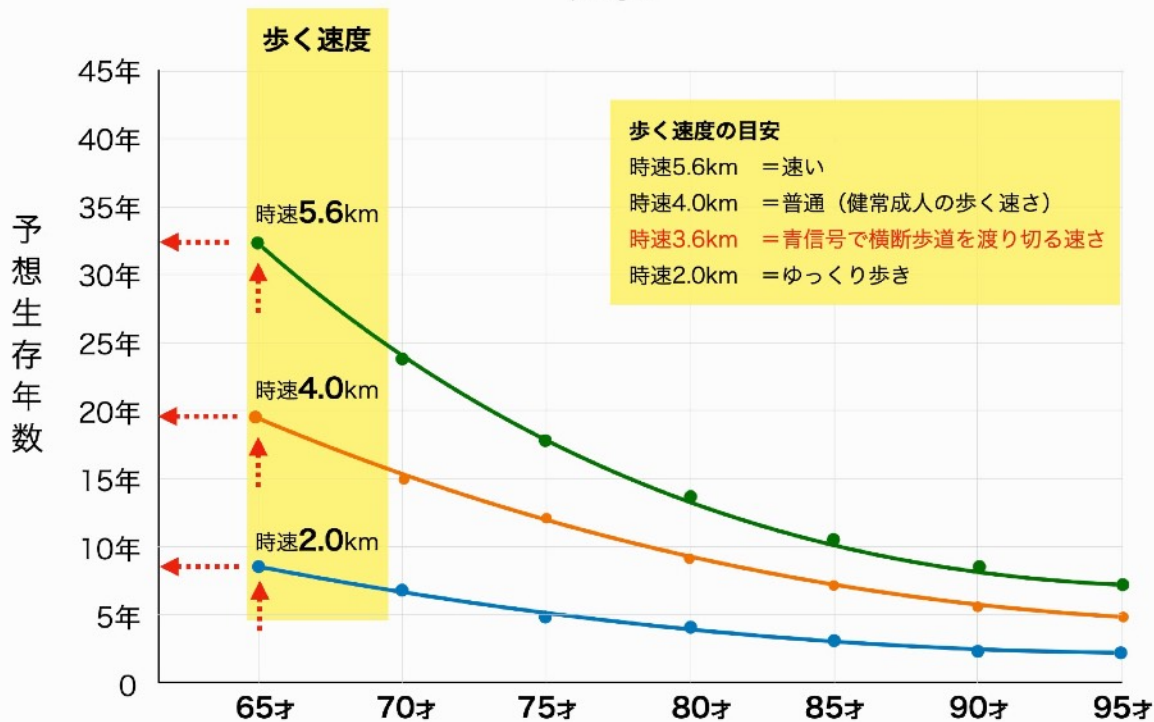
2023年11月号

健康のための歩行は、「毎日1万歩を目指しましょう！」と言われていましたが、今やそのアプローチが進化し、「**歩く速さを意識しましょう！**」という時代へと移り変わっています。その背景の1つ、米国医師会雑誌「JAMA」に掲載された研究（2012年）で、歩く速度で生存期間を予測できることが明らかになったからです。

この研究は、65歳以上の高齢者34,485人のデータを使用し、1986年から2000年にかけて行われた6～21年間にわたる追跡調査の結果を示しています。その結果、歩く速度が速いほど長生きが可能であり、性別によっても差があることが分かりました。※1

図1

男性



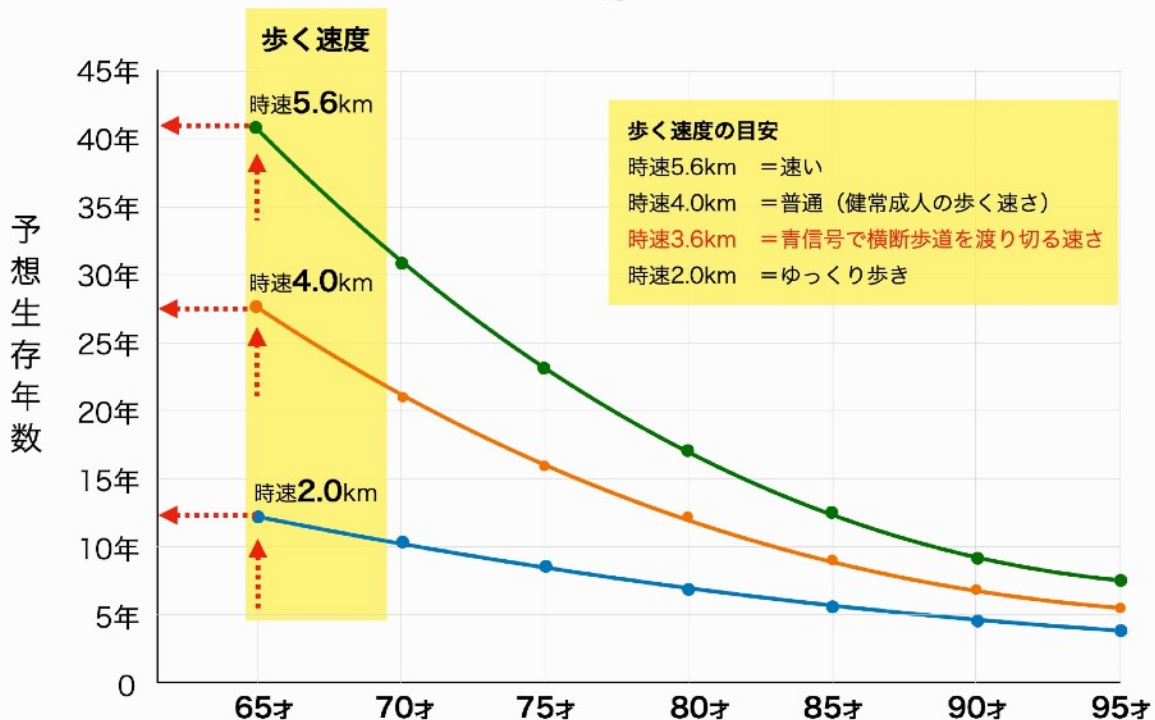
「Gait Speed and Survival in Older Adults」 JAMA. 305(1), 50-58, 2011のグラフをもとに作成

同じ年齢で最大30年の寿命の差が！

図1（男性）をご覧ください。65才の方の歩く速度が時速5.6km（速歩き）の場合、予想される生存年数は約33年となります。時速4.0km（ふつう歩き）の場合→約20年、2.0km（ゆっくり歩き）の場合→約8年となり、歩く速度の違いで寿命は最大で25年の違いがあります。また、図2の女性の65才では、**寿命が最大30年の差**があります。

図2

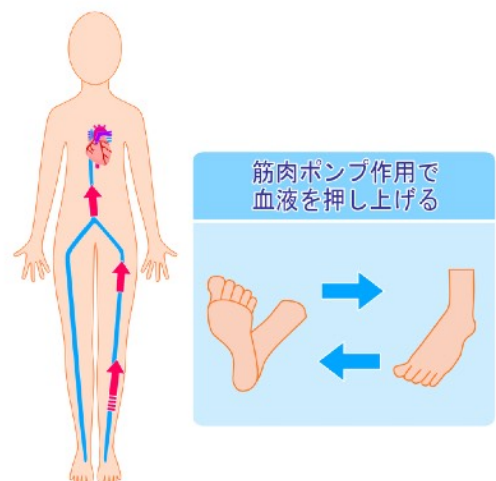
女性



「Gait Speed and Survival in Older Adults」 JAMA. 305(1), 50-58, 2011のグラフをもとに作成

なぜ歩く速さと寿命が関連しているの？

歩く速さと寿命が関連している理由として、速く歩けない場合、それは体に異常や違和感があるためであり、スムーズな運動ができないからです。その結果、**日常生活での活動量が減少し、脚の筋力が低下**しやすくなります。



脚の筋力の低下は、全身の血液循環にも大きな影響を及ぼします。なぜならば、全身の筋肉の70%が集中する**下半身の筋肉は大量の血液を循環させる役割を果している**からです。

歩行による有酸素運動は脚の筋肉を使用し、**血流を改善し、エネルギー消費と代謝を活性化し、肥満、心臓疾患、糖尿病などの生活習慣病を予防**するのに役立ちます。

ちなみに血流量は、安静のときに比べて、最大運動時では約5倍に増えます。その増えた血流は、ほぼ筋肉へ行き渡っています。この血流量の配分を見ても、いかに筋肉を動かすことがいかに重要かが分かります。

参考) 安静時・運動時の血流量と配分

器官	安静時		運動時	
	血流量 (ml/分)	血流配分	血流量 (ml/分)	血流配分
全身	5,000 ml	100%	25,000 ml	100%
 脳	750	13-15%	750	3-4%
 心臓 (冠状血管)	250	4-5%	1,250	4-5%
 肝臓 消化管	1,500	25-30%	1,250	3-5%
 腎臓	1,000	20-25%	750	2-4%
 骨格筋	1,000	15-20%	20,750	80-85%
 皮膚	250	3-6%		
骨・脂肪その他	250	5-10%	250	1-2%



歩幅と認知機能の関係性

さらに、脚の筋力の低下により歩行時の「歩幅」が狭くなり、認知機能低下のリスクが高まること東京都健康長寿研究チームによって明らかにされています。※2

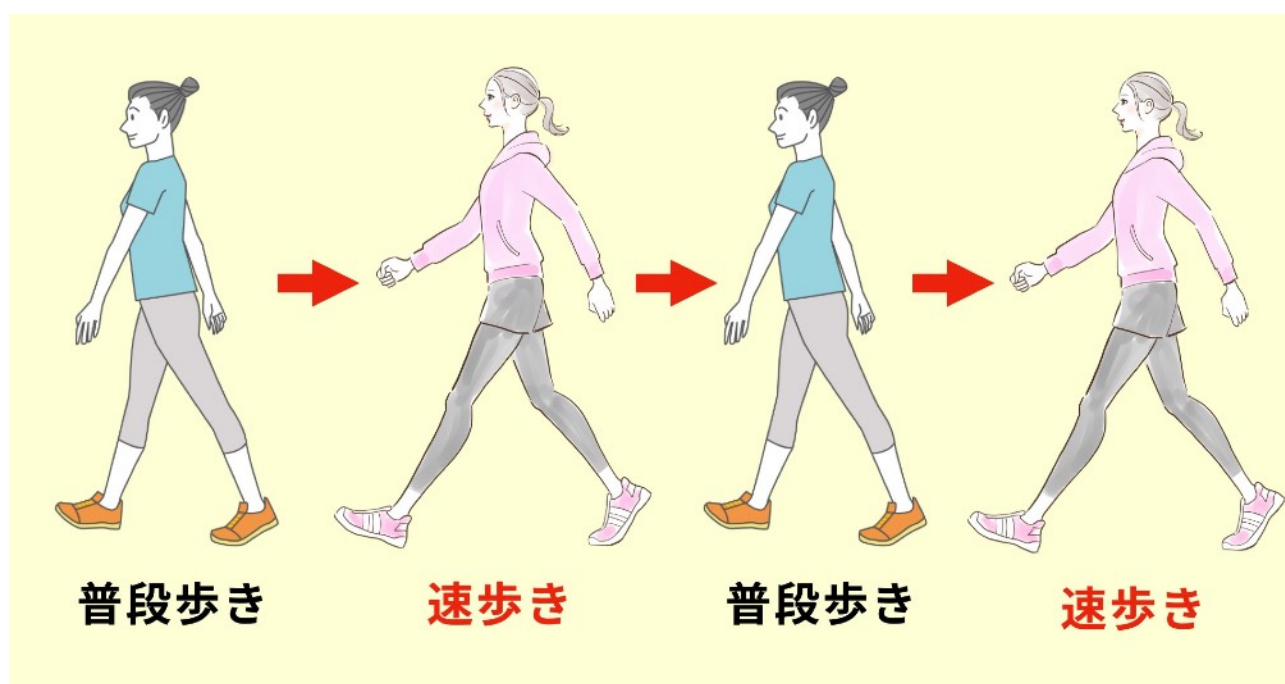
歩幅が狭い人と広い人を比較すると、認知機能低下のリスクが3倍も高くなります。歩幅と脚の筋力は密接に関連しており、脚の筋力向上が健康の鍵であると言えるでしょう。

あなたも速くなれる！歩行プログラム

では、今からできる健康のための速歩プログラムを紹介しましょう。**速歩のメリットには、筋力向上、持久力向上、生活習慣病の改善、気分障害の改善、睡眠の質の向上、認知機能の改善、関節痛の改善、骨粗しょう症の改善**などがあります。※3

一般的には「現在よりも速く歩くことを続ける」ですが、これはすぐに疲れてしまい、続けるのが難しいことがあります。代わりにお勧めしたいのは、誰でも無理なく実施できる歩行プログラムです。その方法は、普段の歩行に速歩を組み合わせる「**歩行インターバルトレーニング**」です。

歩行インターバルトレーニング



普通歩き（3分間）、速歩（1分間）、普通歩き（3分間）、速歩（1分間）... と交互に行います。もちろん、途中でジョギングに変えても構いません。この方法は無理なく続けられるだけでなく、膝や腰にかかる負担も軽減できます。また速歩きは、普通歩きよりも20%増しの速さから始めてみましょう！

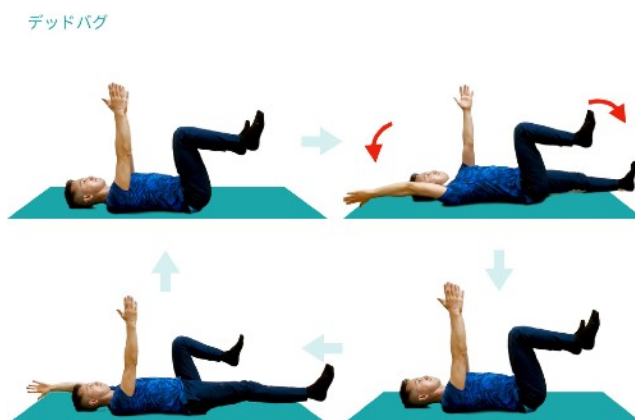
参考文献

- ※1 「Gait Speed and Survival in Older Adults」 JAMA. 305(1), 50-58, 2011
- ※2 「歩幅が狭い人は要注意 認知機能が低下しやすい人の特徴」 谷口優 老人研NEWS No.250
- ※3 健康長寿ネット（公益財団法人長寿科学振興財団） <https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/shintai-training/intabarusokuho.html>

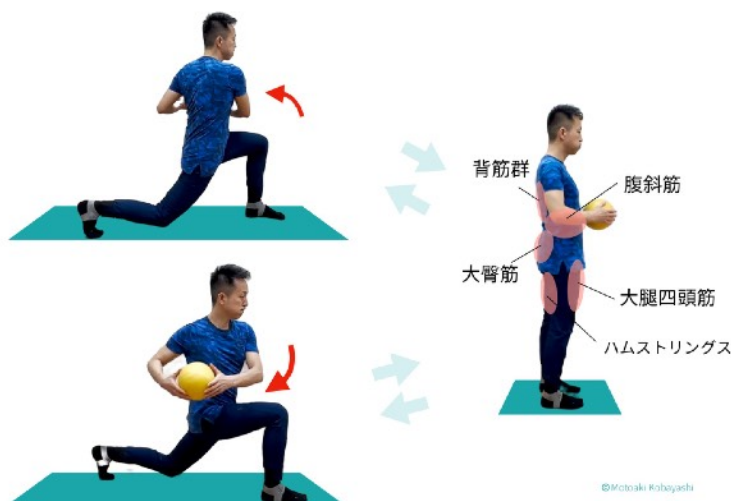
速歩きをサポートする厳選3つの筋トレ法

歩行時の体幹強化に最適！

- ① 仰向けで両手を伸ばし、両膝を曲げてあげます。
 - ② 腹筋に力をいれて、お腹を凹ませます。
 - ③ 右手と左足、左手と右足を交互に床に近づけて、戻します。
 - ④ 常にお腹は凹ませたままです
- 回数：左右各10回



©Mitsuki Kobayashi



歩行時の脚力強化に最適！

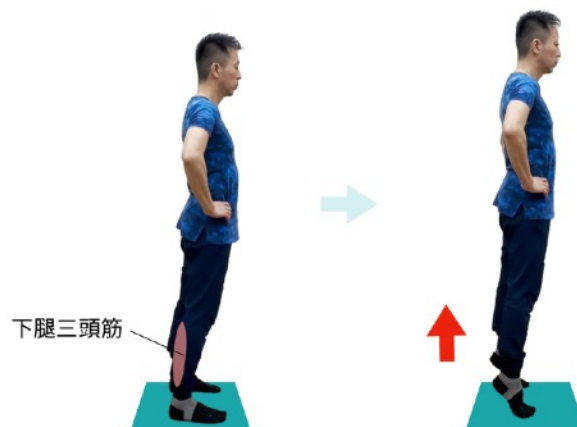
- ① ボールを持ち背中を伸ばします。
 - ② 左足を後方へ伸ばし、体を右側に捻りながらしゃがみます。
 - ③ 右足を後方へ伸ばし、体を左側に捻りながらしゃがみます。
 - ④ 左右交互に繰り返します
- 回数：左右各10回

歩行時の地面キック力を向上

- ① 背中を伸ばして立ちます。
- ② 両足の踵を高く上げて、姿勢を保持します。
- ③ ゆっくりと元の位置に戻ります。

回数：20回

カーフレイズ



Web版では情報を増やして掲載中です。こちらをクリックくださいませ。

<https://dokodemofit.com/15768>

若かったあのころに、戻りたいあなたへ

**受講料
無料**

はじめてでも安心！ 体の若返りフィットネス講座

こんなお悩みの方にオススメ！

- ✓ 運動を始めたいけど、どんな運動をすれば良いの？とお悩みの方
- ✓ 医者から「運動をなさい！」と言われた方
- ✓ 体力に自信が・・・とお悩みの方
- ✓ 年齢を感じさせない体力や体型を維持したい方
- ✓ 新しいスポーツを始めたいとお考えの方
- ✓ 肩こりや腰痛の緩和で運動をしてみたい方
- ✓ ご家族と一緒に運動をしてみたいとお考えの方



分かりやすい！私にもできる！続けられる！と大好評

キャリア30年超のプロトレーナー小林素明が、40代から明るく楽しくなる人生を送っていただきたい！という思いから、「体が若くなる自宅フィットネス法」を**受講料無料、定期便の電子メール**にてお届けします。



お申し込みはたったの1分！

お名前とメールアドレスを記入するだけで受講できます。
小林素明と一緒に始めてみませんか？

無料のお申し込みはコチラです。今すぐお申し込みくださいませ！



<https://1lejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMDpwylTJqOHSylT>

スマホ用QRコード

