

## 歩く速度が遅くなったら要注意！

最近、昔よりも歩く速度が遅くなったと感じていませんか？  
歩く速度は、身体の状態を知る1つの指標となります。



### \* 自分の歩く速度を確認してみよう！

以前より歩く速度が遅くなったと感じることはありませんか？

速度が遅くなると、まず筋力の低下を思いつきます。筋力の低下だけでなく、心が落ち込んでいても、歩行速度は落ちます。しかし、それだけではないことが最近の研究で明らかにされています。

高齢者では、歩行速度が低下すると、認知症の発症リスクが増加することがわかってきました。(土井ら, 理学療法学 Supplement.2017)。また、もともと歩行速度が速い人ほどそのリスクが低いことも報告されています。(Ruth A. et al, Journal of the American Geriatrics Society.2018)

若いときから、身体を動かすことで体力を維持し、歩行速度が低下しないように意識しましょう。速度の低下を感じたら、活動量を増やすなど、今後の人生を考えるうえで積極的に身体を動かすことをおすすめします。

### \* 運動不足と睡眠不足を解消しよう！

日々の身体活動を維持・増加させることが健康に良いとの報告は、皆さんもご存知かと思います。身体を動かすことで生活習慣病のリスクを下げるだけでなく、筋力の維持・増加を促します。また、働く世代では、忙しいと睡眠不足になりがち。睡眠が不足すると、アミロイドβという物質が蓄積し、アルツハイマー型認知症を引き起こすことがわかっています。徹夜をすると一気に増えるとの報告もあるので、要注意です。

認知症を防ぐためにも、しっかりと身体を動かして、十分な睡眠を確保することは、とても重要です。

#### こんなことを意識しよう



#### □運動

##### 1) 有酸素運動

短時間、短距離から無理のない範囲で始めます。  
慣れてきたら速度や時間・頻度を増やしていきましょう。

##### 2) 筋力トレーニング

大きな筋肉から鍛えましょう。街中フィットネスをおすすめします。お金がかかりません。

→エレベーターよりエスカレーター

→エスカレーターより階段

#### □睡眠

自分に適した睡眠時間を十分に確保しましょう。

### \* 慣れてきたら少しレベルアップ！

いつもと違う刺激を入れると楽しさがアップします。

#### 1) 頭を刺激

計算しながら歩いてみよう

例  $7 + 7 = 14$ ,  $14 + 7 = 21$ , . . . . .

$100 - 7 = 93$ ,  $93 - 7 = 86$ , . . .

頭が活性化して認知機能を刺激します。

#### 2) 身体を刺激

歩幅を広く、速度を速く、距離を長く . . .

体力や筋力アップに効果的

たまには歩く道を変えて、景色を楽しみながら行くと続けやすさが広がります。楽しむことを意識しましょう。



一般財団法人 明治安田健康開発財団  
健康増進支援センター 推進課長

#### 埜 智史

##### ■専門分野

健康科学・運動処方・健康経営

##### ■資格

アメリカスポーツ医学会 Exercise Physiologist  
健康運動指導士



公益財団法人 明治安田厚生事業団  
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2019年5月16日

発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階

電話 (03)3349-2828 URL <http://www.my-zaidan.or.jp/>