

## 元気に楽しく歩くための関節ケア

健康づくりというとウォーキング。だれでも気軽にできる運動の1つです。最近では企業でもウォーキングのイベントが開催されるなど再注目されています。

### \* 身近だからこそ考えよう！

歩くことは、日常的に行っている活動の1つで、私たちが生を受けてから最初に体験する運動でもあります。そのため、あまり意識せずに歩いています。

ウォーキングは、1日に10分以上行うことで死亡リスクが15%減少する<sup>1)</sup>。1日1歩あたりの医療費抑制効果は0.065～0.072円。1500歩歩くと、年間3万5000円医療費を抑制する<sup>2)</sup>など健康にさまざまな効果があることがわかっています。歩くことの量や質を考えることはとても重要ですが、そもそも歩くのに十分なケアを行っていますか？今回は、消耗しやすい関節のケアに目を向けてみましょう。

1) Public Health England, 2017, 2) 国土交通省, 2017

### \* 関節は回復が遅く、消耗しやすい！

筋肉と骨は、何歳になっても鍛えれば強くなりますが、関節は回復が遅く、消耗しやすい部位とされます。それは、関節内には血管が走っておらず、回復が追いつかなくなることで、いったん痛めてしまうと治りが悪いことなどからです。

有酸素運動というときまず思い浮かべるのが、ウォーキングやジョギングです。普通歩行の場合、着地の衝撃は、体重の1.5倍程度、ジョギングでは体重のおよそ3～4倍と運動強度が上がるほど大きくなります。

変形性膝関節症の診断指標の1つである「膝関節の骨棘の形成」は、ジョギングのような運動を週60分以上行っている人では、週15分未満の人に比べて、形成されている人の割合が、3.5倍だったという研究報告もあります。運動をすればするほど元気で健康・体によいというのは、関節には当てはまりません。衝撃やダメージは、運動強度が強くなるにつれて、大きくなるのが分かります。

### \* 関節を守るためには、筋力トレーニングが最適！

運動を続けていると、そのうちさらに大きく、重く、速くなど欲求が増えていきます。その際に、体への負担軽減やケアをしっかりと行わなければ、消耗品である関節は、傷んでいくこととなります。そのため関節をいたわり、無理のない運動をするようにしなければいけません。

運動はご自身の体力や状態、運動形態による適切な配慮を行いながら、楽しく長く続けられるようにしていきましょう。関節を守るためには、筋力トレーニングが最適です。例えば膝関節であれば、太腿の筋肉を鍛えます。椅子に座って、片足ずつ膝の曲げ伸ばしをするなどして関節周辺の筋肉を鍛えることで、膝を守ることができます。



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

#### 埴智史

- 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22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/>