

有酸素運動で健康維持を

まずは「歩く」を習慣化



工藤祐太郎

八戸学院大講師

くどう・ゆうたろう 健康医療学部 人間健康学科講師。1986年、南部町(旧名川町)生まれ。国土館大学院スポーツ・システム研究科博士前期課程修了後、2012年4月、八戸大助手として勤務。18年から現職。専門は体育科学。同大男子ラグビー部、女子ラグビー部監督。同町在住。

新聞を読んで健康になろう

八戸学院大×デーリー東北

八戸学院大学による本コラム「新聞を読んで健康になろう」の5回目は、身体活動が健康に及ぼす影響を交えながら、屋外での運動「歩く」をテーマに有酸素運動の効果と

運動の目安についてお伝えする。現在、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、屋内運動施設の臨時休館や使用時間の制限が設けられるなど、市民の生活にも影響を及ぼしている。それぞれが運動時間の確保に努めなければ運動不足となる方も多いだろう。

表1 世界保健機関(WHO)の身体活動ガイドライン(一部抜粋)

- ① 中強度の有酸素運動(ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの)を週150分以上
- ② 高強度の有酸素運動(ジョギング、サイクリングなど、呼吸が乱れる程度のもの)を週75分以上
- ③ 同程度の身体活動量になれば①と②を組み合わせても良い

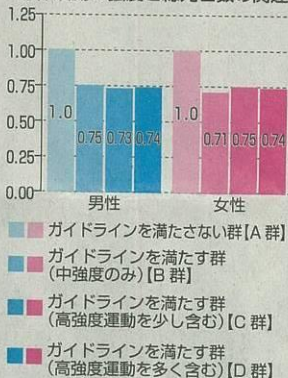
健康のための身体活動に関する国際勧告(WHO)日本語版より改編

また、有酸素運動は1回につき、少なくとも10分間以上続けることで効果をえられるとしている。有酸素運動の効果としては▽呼吸筋や心筋を発達させ、血液の循環をよ

動、家事、通勤・通学などの「生活活動」と、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に継続実施する「運動」との総和である(厚生労働省2013年)。

健康機関(WHO)の身体活動ガイドラインでは、①中強度の有酸素運動(ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの)を週150分以上

図1 身体活動の強度と総死亡数の関連



ていない群をA群とし、これに対してガイドラインを満たしている群は「中強度の身体活動のみ」(B群)、「中強度少しの高強度」(C群)、「中強度十かなりの高強度」(D群)と分類。A群に比べてB・D群の死亡率がどの程度異なるのか解析した。

結果はA群に比べて、男女ともにB・D群は24~29%の範囲で死亡率が低いことが認められたが、ガイドラインを満たすB・D群の間での死亡率に差はなく、この結果から運動強度に関係なく、男女ともガイドラインを満たす運動を実施することで良好な健康効果が得られることが示唆された(国立がん研究センター予防研究グループ、2017年)。

すぐにでも始めやすいウォーキングなどの中強度の運動でも健康効果が期待できることから、屋内での活動が制限される現在であるからこそ、3密の条件に当てはまらない屋外で「歩く」ことをまずは習慣化してみてはいかがでしょうか。

また、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は下肢筋群により刺激が与えられ、特に高齢者でも骨密度の維持や筋量や筋力の向上も見込めるため転倒予防においても重要な。

この要因の一つに、全身持久力と身体活動量との間に強い相関関係があると考えられている。すなわち、日常生活における労働や家事でよく動く人や、運動習慣を持つている人の死亡リスクはそうでない人に比べ低いことが示唆された。

では有酸素運動を行う場合、どの程度の運動が健康により良い影響を与えるのか。図1をご覧いただきたい。これは全

実践編

ウォーキング①

手軽に始められ、健康効果が期待できるウォーキング。せっかく運動するなら運動効果を高め、膝や腰に負担を掛けずに歩くコツを知りたい。八戸学院大短期大学部で地域住民向けのウォーキング教室を開催（現在は新型コロナウイルス感染予防のため休講中）している、幼児保育学科の本吉好講師に、2回に分けてウォーキングの基本を教えてもらおう。

姿勢

歩筋を伸ばし胸を張る

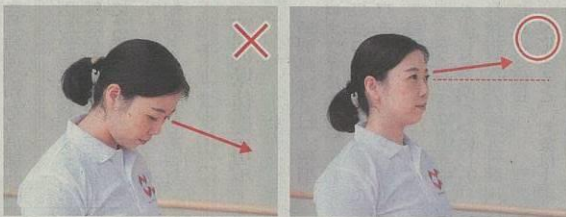
歩き始める前に、必ず正しい姿勢を確認しよう。背筋を伸ばし、胸を張った状態が基本姿勢。背中に一本の長い棒が入っているイメージを持つとやりやすい。無意識に猫背になってしまう人もいるが、前傾姿勢は膝に負担が掛かり、逆効果になってしまうので注意したい。



視線

真っすぐ遠くを見て

遠く（約15m先）を見るようにし、水平よりやや高め、視線をキープすると、自然と背筋が伸びる。顎は軽く引き、上がり過ぎないように注意する。初心者は足元が気になって下を向きがち。意識して視線を上げ、外の景色を楽しもう。



歩幅

普段より大股で

普段より広い歩幅を心掛けることで、同じ時間の歩行でも運動量がアップする。爪先を正面に向け、一直線上をイメージして歩く。直線と言っても細いラインではなく、道路の白線やビニールテープのような幅のあるラインの両端を踏むように歩き、左右に開き過ぎないように気を付ける。

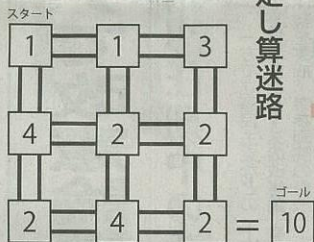


左右に開き過ぎない

普段より歩幅は広く

頭の体操

足し算迷路



九つ並んでいる数字の左上をスタート地点とし右下のゴールまで、数字を足しながら、どこをどう通れば右の数字になるのか、そのルートを探していく問題です。答えは一筆書きのようになるので数字を飛び越えたりしてはいけません。解答は4つにありませぬ。



動画でチェック

（デリー東北デジタルからも見ることができませぬ）