

No. C027 2023/12

健康体力づくりコラム



Shinodaのじよんのび健康談義

運動による健康づくりの第一歩

マイスタイル・ウォーキングのすすめ（その1） ～目的に合ったウォーキング実践～

健康や運動・スポーツに関連する気になる話題、季節に応じた旬の話題について取り上げます。

日常の生活習慣の中で新しい発見や異なる視点が見つかり、少しでも「じよんのび！（新潟弁で「心地よい、解放された、等の意味）」してもらえたら幸いです。



篠田 浩子

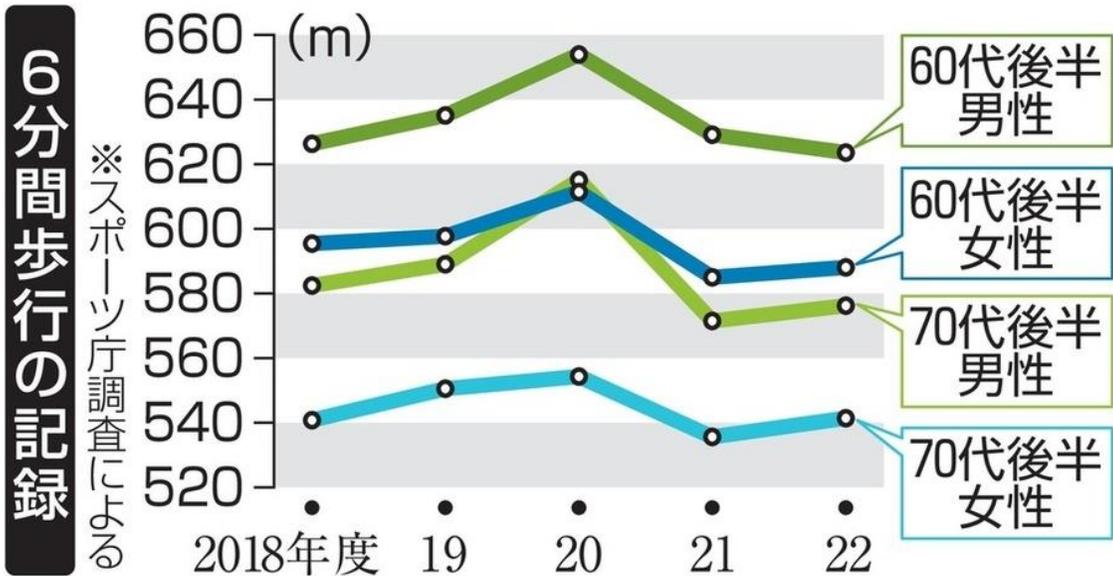
Profile

1億人元気運動協会認定チェア エクササイズ・インストラクター、健康運動指導士、教育学修士

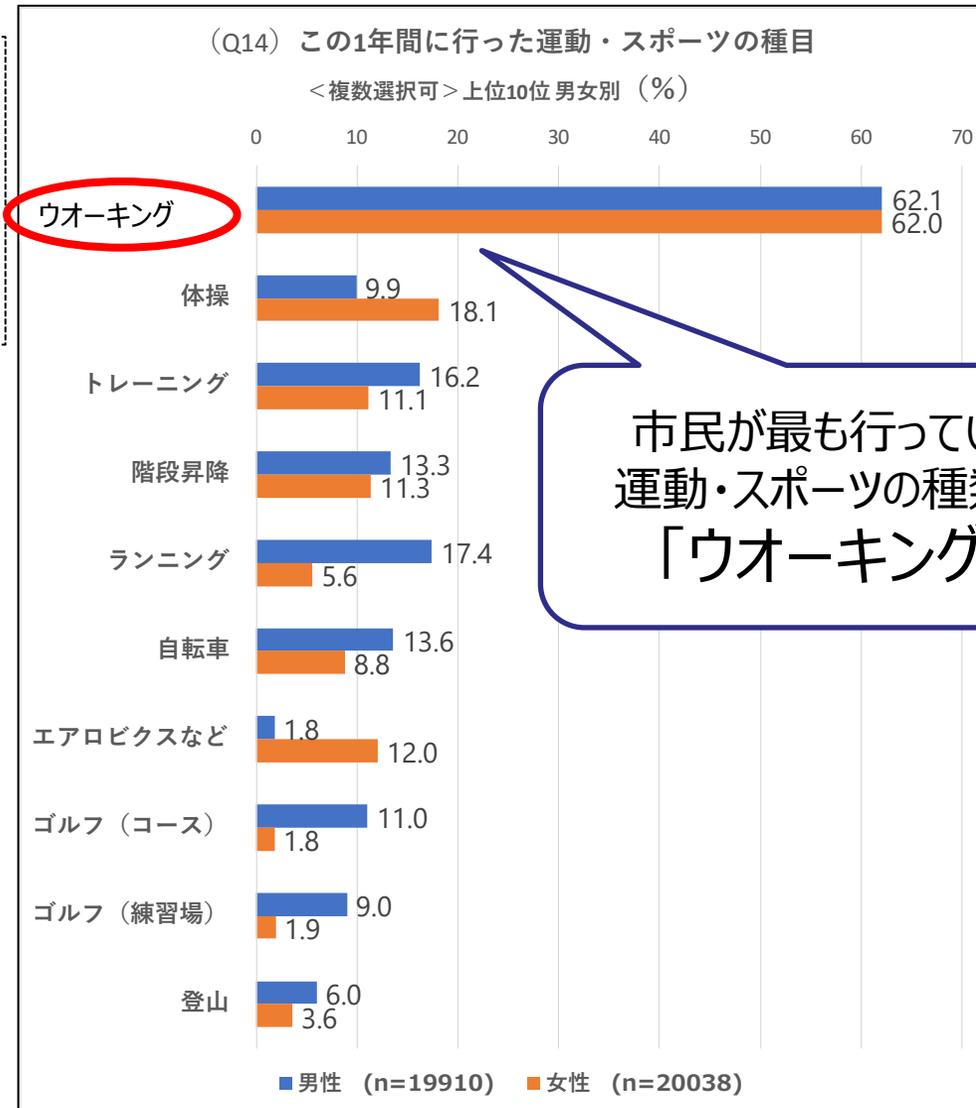
大学・専門学校で非常勤講師を務める他、新潟で地域連携の異世代運動プログラム開発等に携わる

高齢者の持久力（歩行能力）は低下傾向、 一方で一番行ってる運動・スポーツは「ウォーキング」

スポーツ庁の2023年10月8日公表の体力・運動能力調査結果によると65歳以上の高齢者の持久力の指標となる「**6分間歩行**」の記録は新型コロナウイルス拡大前と比較して低下傾向。「持久力は運動習慣の影響が出やすく、外出自粛やウォーキングを控えたことが原因」と専門家（鈴木宏哉氏・順天堂大学）が分析。



スポーツ庁 令和4年度「体力・運動能力調査結果」（令和5年10月8日速報）〈新潟日報2023.10.9朝刊〉



市民が最も行っている
運動・スポーツの種類は
「ウォーキング」

スポーツ庁 令和4年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」（令和4年12月調査）



どうして「ウォーキング」でしょうか？

「今の生活を改善したい！」

「運動しなくちゃ！」「歩かなくちゃ！」



「健康」のため

血糖値を
下げたい

高血圧
改善

骨密度を
上げたい

痩せたい

膝痛
軽減！

腰痛を
なおしたい

各々の目的別に適切な
ウォーキング実践の
ポイントは様々です。

いつ？

どこで？

どうやって？



それぞれの目的や身体状況に応じて、各自に適切な「マイスタイル・ウォーキング」を見出すことが健康への第一歩

例えば

◎ 血糖値が高めの方のウォーキングのポイント例

○運動・栄養・休養のタイミングを考える→「血糖値スパイクに気をつけて」

⇒《空腹で運動》×《食後の安静が長い》と血糖値変動が大きくなりがちです【食後高血糖・血糖値スパイク】

これを防ぐためには朝起きて何も食べずに長い時間ウォーキングを行うよりも

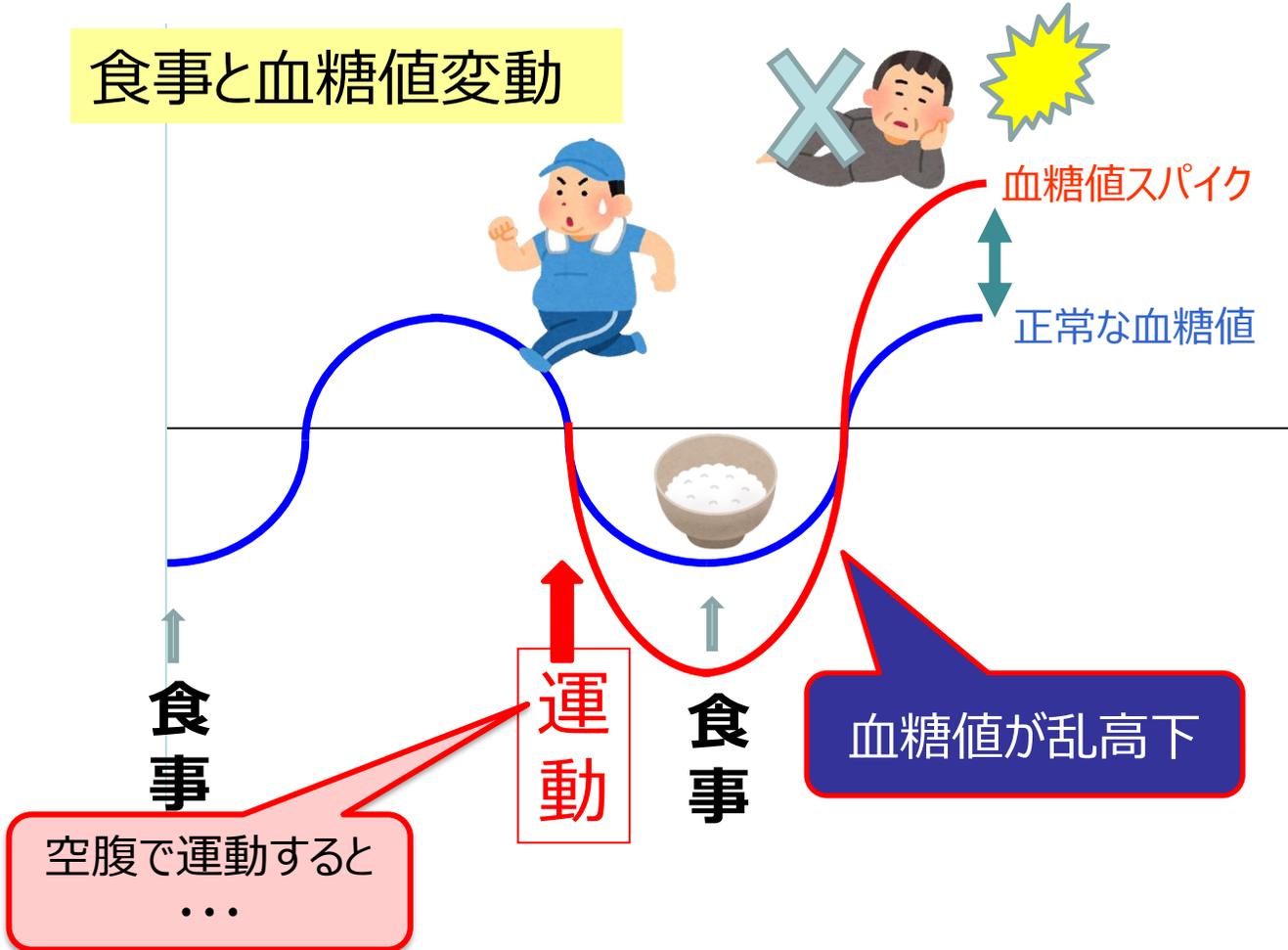
①空腹時に運動しない、②「食べたら動く」（軽めの強度でもOK）と

タイミングを考えてウォーキングを行うことがポイント

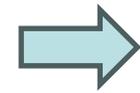
早めの夕食後に行う「ナイト・ウォーキング」は血糖値が高めの方に勧められます。



食事と血糖値変動



×
 動く
 ↓
 食べる
 ↓
 寝る



○
 寝る
 ↓
 食べる
 ↓
 動く

例えば

◎ 血圧が高めの方のウォーキングのポイント例

○「脱水に気をつけて、準備運動を十分に」



⇒中高齢者の多くの方が服用している高血圧の薬には運動中に心拍数を抑えたり、運動時に脱水を起こしやすかったりする成分のものがああります。（まずは主治医や薬剤師に飲んでる薬と運動との関係について確認を）

① カフェインの強いものはウォーキング中の水分補給に不向き

→例：**利尿剤と緑茶の併用**などは運動中には**脱水の危険性**が！

運動自体に利尿効果があり、ウォーキング中にのどが渇いて脱水症状が進んだ際に

カフェインの強い緑茶や紅茶、コーヒーなどを飲むと利尿効果がさらに作用して体組織への水分補給がうまくいかず、脱水症状が進みがちです。

水か麦茶、薄めたスポーツドリンク等でこまめに水分補給することがお勧めです。



② ウォーキング前の十分な準備運動

（薬の作用もあり）高血圧の方は**心拍応答が容易ではありません**。

→少しずつの準備運動で血流量を上げるなどの工夫を。



急に頭を下げる動きは脳内血管の血圧を急激にあげてしまう



③ その他に・・・

頭部を急に低く下げない、努責をしない。（息を止めない）

季節によっては屋外の気温差に注意すること（防寒など）も大切。

例えば

◎骨粗鬆予防のウォーキングのポイント例

○「坂や階段のコースが効果的」

→関節の歪み度が高い坂や階段のあるコースが

骨密度の向上には効果的

手ごろな坂道・階段の上り下りは足腰の骨に適度の歪みを与えます



歪み度が

0.1%以上なら骨形成

2.5%以上で骨折

歩行形態	歪み度	骨への効果
平地歩行	0.06%	維持
走る	0.1%	骨形成
坂の上り下り	0.12%	骨形成

4 ~ 8 METs

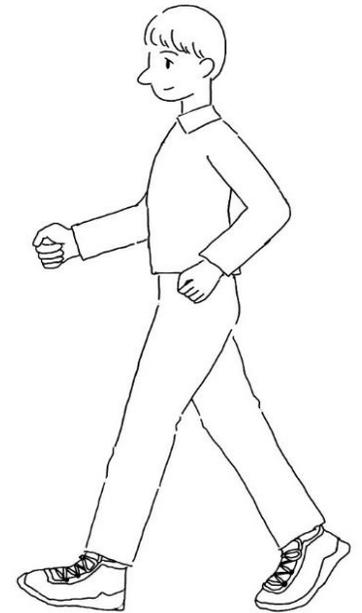


「マイスタイル・ウォーキング」のすすめ

多くの方の健康体力の鍵となり、実践されているウォーキングですが、実際に健康効果を上げるための各自に適切なウォーキングスタイルは様々であると考えられます。

誰もが「より速く、より歩幅大きく、一万歩以上！」を目指すより、まずは自身の歩き方を見直し、目的に沿ってポイントを押さえた自分スタイルのウォーキングを見出すことが第一歩となるでしょう。

そのうえで、いつ、どこで、どのようにウォーキングを行うか、各個人の身体状況に合わせてそれぞれの生活の中でバリエーションを楽しみながら工夫することで運動効果や安全性も向上すると期待できます。



主な参考文献：

- ・日本ウォーキング協会「初心者のためのウォーキング教室」指導者用マニュアル」（一社）日本ウォーキング協会.2000.
- ・波多野義郎編著「ウォーキングと歩数の科学」不昧堂出版.1998.
- ・和泉徹監修「エビデンスに基づく循環器病予防医学」南山堂.2012.
- ・佐藤祐造監修「糖尿病運動療法-現場で役立つ考え方と指導法-」総合医学社.2011.
- ・身体運動研究会篠田塾監修「まずは学ぼうNEWスタイルウォーキングDVD」新潟市西区健康福祉課制作.2022.