



◎歩くことは健康長寿の第一歩で、「老化は足から」と言われるように、年を取ると歩く力が徐々に衰えていきます。歩行が不自由になれば、要介護や寝たきりに繋がります。年を取っても歩けることが大切です。

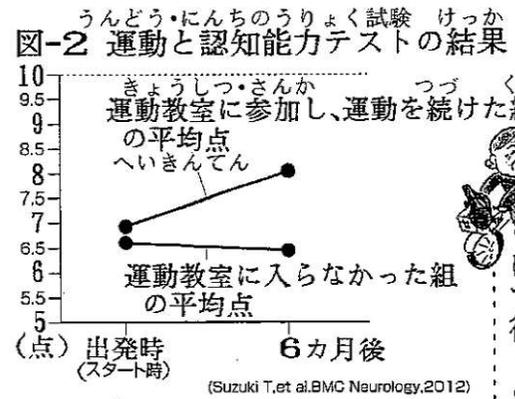
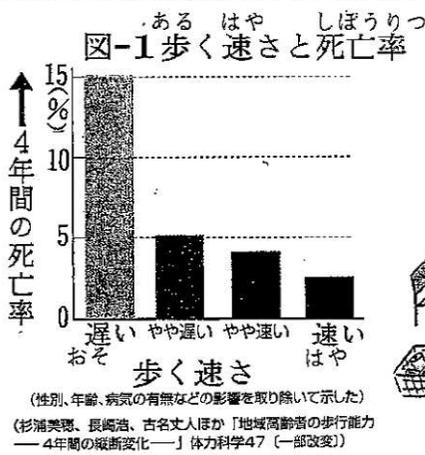
●歩く力(歩行能力)は、『歩く速さ(歩行速度)』で分かれます。速く歩けるのは筋肉の力、平衡を保つ力、心臓・肺の働きなどが総合的に高く、体力があるのです。歩くのが速い人ほど「元気で長生き」です(左図1)。

また、歩くのが遅い人は、つまずいて転びやすく、寝たきりになりやすいことが調査から分かっています。

★足腰の筋肉が衰えると、歩くのが遅くなります。止威(とどろ)を取る(とどろ)と筋肉量が減り、運動しないと筋肉は痩せます。家の外に出て歩くようにし、歩行速度は、あまり気にせず、無理の無い速さで歩くようにしましょう。65歳以上の人は、男性は1日7千歩・女性は1日6千歩を目標に、体力に自信のある人は歩幅を広げ大股で速足で歩くと、歩行能力が上がります。

■高齢化が進むにつれ、年々増える認知症(老人ボケ)の予防には運動が良いことが、比較試験で分かりました。軽い認知症の軽度認知障害(MCI)の高齢者100人を(1)運動教室に参加する組と、(2)健康講座を受ける組に分け、半年後、認知能力にどんな変化が見られるのかを調べました。結果は、(1)組の人達の認知能力が良くなったのです(左図2)。

H.26年4月、願成寺



※歩行などの有酸素運動が、認知症の予防に有効だと言われていました。が、『マルチタスク(2つ以上の事を同時に行う脳機能活性化)運動』の方が、予防効果が高まるのです。これは、運動にゲームを取り入れ、考えながら体を動かす運動です。また、料理をする時、魚を焼くながらミソ汁を作り、その合間にサラダを盛りつける...など、幾つもの料理を同時に進めるのが脳を元気にさせて、物忘れ・度忘れの予防になります。

●認知症になると、マルチタスクを行う脳の働きが低くなって行くので、普段から左図3のような『マルチタスク運動』をするようにしてみましょう!。

◎健康年齢を延ばすには、①好き嫌いが無く、栄養が片寄らない食事、②足腰を鍛える運動、③脳を働かせての老化予防の実行が大切です。例えば、シツカリと食べた元気が出て、ドンドン歩けます。運動すると腹が減るので食べる量が増えます。また、外へ出ると人と会話したりして、脳の働きが良くなります。

◆脳がシツカリと働けば、ヤル気が起こり、意欲が出て、より活動的で充実した生活が送れるのです。逆に、食が細り、元気がなく、体が弱ると病気になるりやすく、歩く力も衰えます。そして、転んだり、閉じこもり、寝たきり、認知症の発症...など、自立した生活ができなくなってしまうのです。

※元気で長生きするために特別な秘策はなく、『よく食べ・よく歩き・人と触れ合う』ことを毎日、楽しく続けて行くことが、健康長寿への近道だと言えます。

図-3 マルチタスク運動

なまか・さんぽ  
●仲間と散歩しながら『しり取り』をする  
かいだん  
●階段を上る時、動物などの名前を出るだけ多く思い出す  
みちばた・くさ  
●道端の草の名前・すれ違う車の車種などを言いながら歩く  
●足踏(ぶ)みをしたり、手をタタキながら歌を歌いながら歩く