

『元気で長生き』するための『質の良い歩行』とは?

吉柳幸利（東京都健康長寿医療センター副部長）

◎高血圧・糖尿病・動脈硬化・認知症・骨粗鬆症（骨が軽石状）などの加齢と共に発症しやすい病気は、歩くだけで予防できる」とが【調査】により分かってきました。

●『65歳以上の5千人』を15年間、調べました。

1日の歩数・そのうち中強度（なんとか人と話せる程）の速歩きの時間・予防できる病気です。

①4000歩・5分＝寝たきり・うつ病を予防。

②5000歩・7分30秒＝認知症・心臓疾患・脳卒中を予防。③7000歩・15分＝ガン・動脈硬化・骨粗鬆症を予防。④8000歩・20分＝糖尿病

びよう・高血圧が予防できることが分かりました。※1日『8000歩・中強度20分』歩けば、殆ど

の病気を予防できるが、これ以上歩いても効果は変わらないことも調査で分かりました。

★主婦が家事などをしながら、普通の生活をしていると、1日に20000～40000歩を歩く

ので、その上に40000～60000歩を加える方法を考えればよいのです。例えば、買い物などで出かける時、荷物を持たない行きの時だけ中強度の運動ができる・帰りは荷物を背負い何も持たないようすすれば軽ぶ心配はありません。

◎元気な高齢者は、ジョギング（駆け足）を思うでしおうが、膝を痛めたり、活性酸素（消毒液オキシドールの泡）が出て・遺伝子（DNA）を傷つけ・ガンや動脈硬化を引き起こしやすいので要注意です。若い時は遺伝子が傷ついても修復されますが、老化と共に修復が追いつかなくなるのです。同じ理由から、毎日1万歩以上を歩く「じめ体には無理な運動となります。



◆『長寿遺伝子』とは、体の中の損傷（傷がつく）を防ぐなり・エネルギーを生み出すなど、細胞のはたらかんかいに関係する遺伝子です。長寿遺伝子は誰もが持っているが、スイッチ（電源）が切れたように働かない人がいます。「腹八分目」の食生活を送り・1日8000歩の速歩き20分間を2カ月間続ける」と電源は入ります。が、運動を止めるとき、また2カ月で長寿遺伝子の電源は切れます。

■運動を続ける事が大切ですが、無理をしないことです。寒い日は『1日6000歩・速歩きは10分』でもいい。春や秋などは『1日8500歩・速歩き25～30分』にし、年間・『平均8000歩・中強度の運動20分』になれば良いのです。

▲睡眠中に汗をかき、朝の体は水分が減っています。朝起きて水を飲むと小腸に届くのは20分です。朝起きて1時間以内に運動すると心臓病のリスクを下げる。すると腕もシッカリ振れるし・背筋もピンと伸びます。両手にボール（棒）を持ってバランスを取り易く・姿勢も良くなります。また、腕を使う

ので、酸素を吸う量が20g/min増え・歩く速さをヤヤ落としても、中強度の運動になります。※『1日8000歩・中強度の歩き20分』を行つている人は食生活も良く・睡眠も十分とれています。運動すると腹が空くので、多種類の食べ物を摂り・疲れるから良く眠れるのでしょうか。

だから、「1日8000歩運動」を取り入れる由治体や病院が、全国に増えつつあります。

おなかが空くので、多種類の食べ物を摂り・疲れるから良く眠れるのでしょうか。