



いつもより速めに歩くと歩くと少しまつめの活動を

「コロナ太りです」

昨春以降、耳にすることが多くなったセリフです。

しかしながら私たちは知っています。みんながみんな、太ったわけではないことを。

「在宅の日は朝1時間歩いてます」

「昼休みに15分だけ走りに出るんです」

「夜ごはん減らしてるよ」

「付合いないし飲まずにいたら、意外とアルコールはなしでもいけるとわかった」

「家での(仕事)中にお菓子食べる人とかいるんですか!?!」

いやいや、すごいです。環境の変化にうまく対応されている姿を知り、強いあと感動の日々です。感染症の流行を受けて、体調管理への意識が高まっている影響もあるのかもしれませんが。一方、「昨日の歩数はね、72歩!新記録!そら太るわ!」と、「超」低活動が身体に及ぼす影響への実感から、せめて歩くか…と考えておられる方も多いようです。

「歩く」の効果を検証した有名な調査研究に

「中之条研究」があります。この研究では、「1日平均8,000歩以上、そのうち中強度活動20分以上」が健康維持や病気の予防につながる、ということが明らかにされました。「中強度」と、運動の強度(質)も大切だと指摘したことがポイントです。

のんびり歩く散歩(低強度)では運動の効用はあまり得られず、普段よりも少し速い歩き方や軽いジョギングなど、息がはずむ程度(中強度)の活動が、筋肉量を維持し、免疫機能を高めて病気を予防するのに最適とされています。中強度の運動は、連続して20分行う必要はなく、1日の合計が20分になればよいとのこと。日常に、「息がはずむ」時間がありますか? スマホをお持ちの方はぜひ、アプリを使って歩数だけでなく、「中強度」の活動がどれくらいあるかをチェックしてみてください。(下記表参照)。

また、この研究では「歩く」ことによる病気の予防効果は12,000歩程度で頭打ちになることもわかりました。たくさん歩くほど

健康に良いわけではなく、歩まずぎは疲労やケガの原因となつていきます。歩数だけでなく、強度(質)にもこだわって運動の種類を選んでいくことが大切です。

一般財団法人京都予防医学センター
健康づくりセンター健康推進係

阿部 圭子

iPhone 『ヘルスケア』	Android 『Google Fit』
「アクティビティ」の「上った階数」をチェック (Apple Watch 利用の場合は「エクササイズ時間」を)	「強めの運動 (ハートポイント)」をチェック

