

ウォーキングでいこう

社会医療法人全仁会

倉敷平成病院

理学療法士

知花 亜希子

最近朝晩の冷え込みも少なくなり、日中には夏の訪れを感じる季節になってきました。まだ暑さも穏やかな5月は、「軽く運動をしてみよう」と思う方も多いのではないのでしょうか？運動は筋力や骨密度の維持・減少予防、免疫機能の亢進、高血圧の治療などに有効といわれています。しかし、ただ何も意識せずに体を動かすのでは、前述したような効果は得られません。「適切な運動」が体に様々な良い効果をもたらします。適切な運動を行うには運動を行う姿勢や強度、時間、頻度などが重要になってきます。そこで本日は、一番身近な運動であるウォーキングを取り上げ、そのポイントについてお話をさせていただきます。

まず、ウォーキングをする際の姿勢についてです。背中は丸くならず張り過ぎず、胸をグッと張った姿勢から少し力を抜いた姿勢が望ましいかと思えます(図1)。目線は前で、歩く際は腕と足をいつもより大きく動かします。腕は後ろに引く、足はかかとから着くというのがポイントです。

次にウォーキングの強度についてです。目一杯運動したときを100%とすると、約50～60%程度の強度が適していると言われています。簡単に言えば「普段の歩行スピードよりもやや速い歩行スピード」で、「やや楽である」「ややきつい」と感じる程度になります。より具体的に強度を設定したい場合は、心拍数を使って設定します。まず、自分の最大心拍数と安静時心拍数を求めます。そこに目標の運動強度をかけ、再度安静時心拍数を加えれば求めることができます(図2)。心拍数は手首の親指の付け根の脈拍で計ります(図3)。1分間の脈拍は、20秒間脈拍を計り、それを3倍すると簡単に求めることができます。

運動の時間と頻度は、効果を得るためには最低30分、1週間に3～5回行うことが望ましいと言われていました。しかし、いざ運動を始めようという時、30分という時間や週に半分以上運動をしなければならぬとなると、「長い」「多い」と感じる人も多いのではないのでしょうか？そこで、まずは自分が「運動を続けられる強度・時間・頻度」で行うことをお勧めします。そして慣

れてきたら段階的に上げていきましよう。そうすることで体も運動することに慣れていきますし、何よりやる気が出てきたり達成感を感じることも出来ます。最後に、ウォーキングをするにあたりこの時期から注意しなければいけないことがあります。それは熱中症です。熱中症は真夏の暑い時期になるものだという印象があるかもしれませんが、実は暑くなりだす5月から注意しなければなりません。そのため必ず水分を摂るように心掛けてください。摂る物としては水やお茶ではなく、適度な塩分と糖分が含まれたスポーツドリンクが望ましいです。そしてのどが渇いた時に飲むのでは遅いと思って下さい。適切な水分摂取の方法は、のどが渇く前、可能であれば運動する20～30分ほど前から飲んで頂き、運動中、運動後など細目に分けて飲んで頂く方が良いでしょう。

最後まで読んで頂きありがとうございます。本日お話ししたことが、少しでも良い運動習慣、健康増進につながれば幸いです。



図1

まず、ウォーキングをする際の姿勢についてです。背中は丸くならず張り過ぎず、胸をグッと張った姿勢から少し力を抜いた姿勢が望ましいかと思えます(図1)。目線は前で、歩く際は腕と足をいつもより大きく動かします。腕は後ろに引く、足はかかとから着くというのがポイントです。

次にウォーキングの強度についてです。目一杯運動したときを100%とすると、約50～60%程度の強度が適していると言われています。簡単に言えば「普段の歩行スピードよりもやや速い歩行スピード」で、「やや楽である」「ややきつい」と感じる程度になります。より具体的に強度を設定したい場合は、心拍数を使って設定します。まず、自分の最大心拍数と安静時心拍数を求めます。そこに目標の運動強度をかけ、再度安静時心拍数を加えれば求めることができます(図2)。心拍数は手首の親指の付け根の脈拍で計ります(図3)。1分間の脈拍は、20秒間脈拍を計り、それを3倍すると簡単に求めることができます。

安静時心拍数：安静にしている時の1分間の心拍数
最大心拍数：1分間で心臓が最も多く動いた時の心拍数
220-年齢で求める。
目標心拍数：どのくらいの運動強度なのか心拍数で把握することができる。

目標心拍数

(最大心拍数-安静時心拍数)×運動強度+安静時心拍数

↓
50%なら0.5、60%なら0.6となる

例えば、50歳の方で運動強度60%の運動がしたい場合。
安静時心拍数が65回だとすると、最大心拍数は220-50で170回となる。
(170-65)×0.6+65=128
目標心拍数が128回となるため、それくらいまで心拍数が上がれば、60%程度の運動強度だといえる。

※運動強度については、心肺系の疾患、その他の持病をお持ちの方は、無理をせず医師へご相談ください。

図2

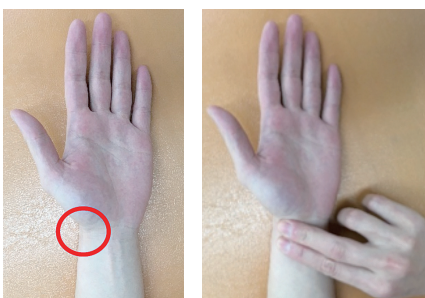


図3