

## ポールウォーキングとは

両手でスキーのストックに似た専用のポールを持って歩く、**日本**で生まれた新しいウォーキング法です。ポールを持つ事で 4点支持となり、足・ポールによって生まれる面積(基底面)が拡大します。基底面が大きいほど安定し、基底面に重心があれば転倒を回避できます。ポールを前に置く事で、正しい姿勢を保持したまま、歩幅を広げてバランスの良い健康ウォーク(しっかり歩き)が完成します。(再現性あり中高齢者向けに最適です。)

ポールを持つ事でポールなしのウォーキングに比べ 20-30%エネルギー消費量がアップし上半身を積極的に動かす全身運動(約90%の筋肉が使われる)になります。さらにポールウォーキングでは上半身と下半身がねじれあう回旋運動により、コアマッスル(体幹筋群)も強化されます。健康づくりの両輪は「歩く」と「筋トレ」です。有酸素運動(しっかり歩き)で内臓脂肪燃焼と軟らかい血管をつくり、筋トレで動く足腰と太りにくい体をつくりたいのです。ポールウォーキングなら、両方を一緒にできるので一挙両得です。

行動なくして結果なし。 まず始めましょう。スマ歩ダイヤ。

生活習慣が変われば、体も変わる。体が変われば、心も変わる。

歩かなければ歩けなくなる!・・・「ルーの法則」

「人の器官や機能は適度に使うと発達し、使わなければ萎縮(退化)し、過度に使えば傷害を起こす」という生理学の基本法則(3原則)です。

便利すぎる現代社会では、筋肉はサボりまくり、その代表が 車と携帯です。歩きスマホは通常歩行に比べ視野は 1/20 になり、歩行速度も 7 割程に度落ちこみ、スマホ巻き肩=猫背になり「しっかり歩き」とは正反対になってしまいます。今や生活習慣病の主原因は運動不足になっています。今日の便利すぎる文明社会・車社会の到来によって「立つ」「歩く」と行った基本動作がとても苦手になってしまいました。この当たり前の動作の再訓練が必要になったのです。この基本動作を疎かにし続けた代償として現代人に課せられたのが歩行不足病の代名詞でもある「生活習慣病」であり、「メタボリックシンドローム」「ロコモティブシンドローム」なのです。

生活習慣病は血管がかたくなる動脈硬化に起因します。その上流には肥満、高血糖、高血圧、脂質異常があります。そしてそのまた上流には内臓脂肪の蓄積が存在します。その蓄積の上流には 不健康な生活習慣{過食・過飲・運動不足}が存在します。

**●食べ過ぎには** : 腹7分目 長寿遺伝子活性化で長生き

老化や寿命をコントロールする長寿遺伝子(サーチュイン遺伝子)はすべての人が持っている遺伝子です。けれども、普段はスイッチがオフの状態になっています。様々な研究から空腹時に活性化する事がわかっています。2012年2月アカゲ猿の観察研究では 長期間の摂取エネルギー制限によって、見た目も動作も、若々しい状態が保てる事、そして生存率が向上する事が明らかになっています。サーチュインは食品、中でも赤ワインの抗酸化成分、レスベラトールでは筋肉細胞の代謝レベルをあげる作用がヒト試験で確認されています。人生60年時代は腹8分目でしたが、人生100年時代は 腹7分目が 常識です。

**●飲み過ぎには** : 適量のお酒は良薬

適量のお酒を飲んでいる人の死亡率が、全く飲まない人、又は大量に飲む人に比べて最も低いというデータ(飲酒のJカーブ効果)が発表されています。1日のお酒の適量(ビール500ml・日本酒1合・焼酎25度0.6合・ウイスキーダブル1杯・ワイン12度2杯)

**●運動しなさ過ぎ(非活発性)** : メタボ対策(しっかり歩き) ロコモ対策(筋トレ)  
老化現象の影響で最も深刻なのが「歩行能力の低下」。老化は止められない。でも運動習慣でスピードを遅らせる事はできる。ウォーキングなどの有酸素運動を1日30分以上行っている人の方が、運動不足の人よりも血管を軟らかく保ってくれます。

私たちの体は40代以降、1年で1%の割合で筋量が減って行きます。筋量が減少すれば筋力が低下し、骨や関節なども衰え、重力に負けて不良姿勢になり歩き方も変わってきます。歩行能力が低下すると、身体活動量も減少し、一層筋量が減少してしまうという負の悪循環に陥ってしまうのです。(サルコペニア)

運動を続けると、3ヶ月で長寿遺伝子にスイッチが入ります。運動習慣が定着してきたら筋肉の材料となる良質なタンパク質をとるように心がけましょう。(筋トレ直後30分がベストタイミング・BCAAという必須アミノ酸は、ビタミンB群と一緒に摂取で効率アップ)筋トレに定年なし。筋トレで貯筋して老後も安心、筋肉は糖を取り込む最高の臓器です。筋肉率がアップすれば1日のエネルギー消費量のうち約70%を占める基礎代謝は筋肉で最も多く消費されるので、太りにくい体になります。又よく眠れます。

中之条研究で有名な医学博士・青柳先生の研究でも明らかな様に「歩けば歩くほど健康になる」は大間違い。「運動の質」を無視しては成り立ちません。「運動の質」とは運動の強度の事をさします。運動はその「強さ」によって健康になったり、反対に病気を呼び込んでしまい、体に及ぼす影響は180度かわってきます。運動量と免疫機能の関係は「Jカーブ曲線」を描くと考えられるようになっていきます。「高強度の運動」をすると、体内に細胞を攻撃する活性酸素が出過ぎてしまう為です。活性酸素の攻撃で傷ついた細胞の修復が間に合わないと細胞は老化します。老化した細胞は、糖尿病、高血圧症、動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病を引き起こします。

どんなに1日の歩数が多くても、「中強度」の身体活動が少なければ、健康の維持・増進の効果はあまり期待できません。一言で言うと、「中強度の運動」が不足した状態では健康にはなれません。特別な運動やスポーツの習慣がなくても、一定時間、「中強度」で体を動かしている人は健康を維持し、病気になりにくいという事です。高齢者の運動について再定義すなわち「生活が運動」なのです。TVを見る時、トイレや食事をする時一気に力を抜いてしまう落下傘座りをやめるだけで筋トレになります。本人の気づきが行動変容をもたらすと、柏スタディの実証研究から禁煙・禁酒よりも「運動」「栄養」「人の繋がり=社会参加」の3つが健康寿命の延伸に効果があると「フレイルチェック」でおなじみの東大教授・飯島先生が啓発されています。人によって、「中強度」といえる数値は変わってきます。これは主に「年齢」で、分けています。中強度の身体活動は、60代以上⇒3.0~4.9メッツ、40~50代⇒4.0~5.9メッツ、20~30代⇒5.0~6.9メッツと年齢ごとに定義されています。

## スマ歩ダイヤについて

病態別に身体活動の関係性を調査した中之条研究のビックデータから、我が国の医療費の2/3を占める11の病気・病態別に、身体活動の量(歩数)と質(中強度)における基準値が示されています。人生の折り返し地点において健康寿命延伸に向け行動変容しましょう。

1. 自分の普段の歩き方を知る。携帯などにある歩数計でOK。しっかり歩数が有れば120歩/分で質を確認。現在歩数計から活動量計、速歩計と認知症予防にシフトしています。
2. 暫定目標をきめたら2週間から1ヶ月同じ目標を掲げましょう。
3. 2級返は飛び級できますが、無理なく1000歩ずつアップでワングレード上を目指しましょう。十分条件は、1日の歩数で8,000歩、中強度の活動時間で20分。
4. 雨の日は筋トレ各種目10回(1セット)=1分として換算してください。歩数は雨の日でもカウントされますが1週間で不足分を補えばOKです。(2020.1改定)