

### 3 分間インターバル速歩を自宅の周りで設計する手順

不動産屋さんが 駅から○分という場合、分速 80m で計算しています。これは健常者のウォーキングでいうと「お散歩歩き」といわれるスピードです。半歩歩幅の広い「速歩(しっかり歩き)」になると分速 90m になります。

運動の質からいうと、中強度の運動である「速歩(しっかり歩き)」が推奨されています

$$80\text{m} \times 3 \text{分} = 240\text{m}$$

$$90\text{m} \times 3 \text{分} = 270\text{m}$$

**インターバル速歩は**、①最初の 3 分間を普通のスピード「お散歩歩き」で歩き、②次の 3 分間を早いペース「速歩(しっかり歩き)」で歩き、①と②を交互に繰り返して歩くものです。筋力アップに効果的な歩き方で、それぞれ 3 分間を 5 セット、すなわち 30 分間で良いといわれています。

電信柱の間隔は約 30m です。「お散歩歩き」と「速歩(しっかり歩き)」を 3 分間ずつ繰り返すとすると、電信柱の数で 8 本と 9 本を繰り返す事になります。

自宅の周りですと、時計を見なくても景色から 8 本目 9 本目ということがわかると思います。いくつかコースを作る場合は、本数でコースを設計してみてください。

そこまで速く歩けそうもないという方は 7 本と 8 本 6 本と 7 本でも構いません。ご自分に合わせて設計してみてください。同じような体力のお友達と一緒に歩くのが望ましいでしょう。

インターバル速歩を行うときの**運動強度の管理**は トークテストや自覚的運動強度 (RPE) と言われるボルグスケールで 11 (楽である) から 13 (ややきつい) で行って下さい。

**ウォーキングの時間帯は**、交換神経が活発な午後が望ましいといわれています。

運動が終わった後は、30 分から 1 時間以内にタンパク質(牛乳等)をとり休養すると、筋肉に効率よくタンパク質が取り込まれ、筋肉が増えるそうです。筋肉のある人となない人のリンパ球の数は、平常時は変わりませんが、病気など危機的状態になると、筋肉の中からグルタミンというアミノ酸の一種が出てきて、リンパ球を増やす働きがあります。私達の体は、必要があれば筋肉を消費して筋肉のグルタミンからリンパ球を作って病気と戦っているのです、日頃から筋肉を鍛えておくことがいかに重要かがわかると思います。

高齢になって筋肉が老化してくると、筋肉細胞の働きが弱まって萎縮します。そして、筋肉内に脂肪が入り込んで「霜降り肉」のような状態になります。この脂肪「異所性脂肪」がついてしまうと、筋力トレーニングをしても筋肉が付きにくいという特徴があります。3 分のインターバル速歩とその後の緩めの歩行(又は休憩)を行なうと筋肉の中に入り込んでいる脂肪を減らして筋肉と血管に変えることができます。

インターバル速歩のようなインターバルトレーニングの効果は心肺機能を高め、持久力やスタミナをつけるだけではありません。他にどんな効果があるのかというと、メタボ体型の人には嬉しい脂肪燃焼効果もあるのです。インターバルトレーニングは休憩中（軽い運動中）やトレーニング終了後でもカロリー消費が継続されるのがノルウェーでの研究でも確認されています。

ウォーキングは下半身運動で、エネルギー消費量はポールウォーキングの60-70%です。それに対し、ポールウォーキングは下半身に加え、上半身（肩甲骨周り）の筋肉も動員され、歩幅が広がり下半身の筋肉の活動も活発になります。エネルギー消費量も通常に比べ20-30%アップし、上肢と下肢それに体幹筋群を使う全身運動（約90%の筋肉が使われる）になります。折角のウォーキング、上半身を遊ばせておくなってもったいない。どうせなら、ポールウォーキングで、時間もセーブし「しっかり運動効果」を追求しましょう！つまり「一石二鳥」「一挙両得」なのです！！

## まず、ご自分のフレイル度に「気づき」ましょう！

※全国展開中の「フレイルチェック」は 東京大学高齢社会総合研究機構 飯島教授の「柏スタディ」から生まれました。ご興味のある方は「健康長寿ネット」をごらんください。

**青シール**の健常者も ただ歩くウォーキングよりも時間もセーブし「しっかり運動効果」を追求できる ポールウォーキングで「一挙両得」に生活習慣を変えてみてはいかがでしょうか？

**赤シール**の方は、ポールウォーキングをすることにより正しい姿勢のまま歩幅を広げてバランスよく歩けるようになり、上半身も積極的に動かすことにより全身運動になります。継続的に行うことにより、有酸素運動・筋トレ・ストレッチの健康アップの為の3つの要素が満たされ、**自己効力感**（※）が高まります。

「まだウォーキングしかしていないの？ 効率がよく時間もセーブできるポールウォーキングを知らないの？」という時代がすぐそこに来ています。まさに「一石二鳥」「一挙両得」なのです！！

※ 自己効力感：心理学者アルバート・バンデューラによって提唱された心理学用語。自己に対する信頼感や有能感のことをいう。「自分にはここまでできる」という思いが行動を引き起こすのであり、その思いのことをバンデューラは“自己効力感”と呼んだ。

老化と運動の関係知っていますか？

老化前は 集合時間を決めて 毎日一緒に運動する考えですが、老化後は 例えば 3~4 時の間に集合場所と時間を決め 例えば 来た人から公園を1周 私は3周と運動をしてその間に たまたま顔を合わせればご挨拶をして 運動した翌日は休む。暑い日寒い日は外に出ない。人は交感神経が切り替わって生命を維持しています。年齢とともに老化します。整形外科医が セミナーで老化とは「しぼむ(縮む)」「ボケる」「錆びる(酸化する)」といえはわかりやすいでしょうと言われていました。

運動の再定義をしましょう。「生活が運動」なのです。