

歩幅測定とフレイルについて

歩幅測定について

1分間に進む距離=ピッチ×ストライドの関係になります。当たり前ですが スピードはピッチ(1分間の接地数)とストライド(1歩の長さ=歩幅)できまります。今より早く歩きたいと思うならピッチ数をあげるかストライドを伸ばすしかないのです。人が歩いたり、走ったりするとき、自分にあったピッチとストライドはランニングエコミー(酸素の消費量が最も効率的)になるように無意識に(自然に)そのスピードになっているのです。若い時の無意識に行なっているランニングエコミーが、老化(縮む・ボケる・錆びる)と共に低下してきます。フレイルの代表的な表現で、ロコチェックにある「青信号が変わるまでに渡れますか」ということに対してフレイル者は、ピッチを上げることができませんので、ストライドを伸ばしてスピードを上げるしかありません。プレフレイルまでは 腕を90度に曲げたイラストを思い浮かべるピッチに重点を置いた歩き方や走り方になります。フレイルになると ストライドに重点を置いた歩き方になります。多くの方は走ることはできません。イラストで表現すると腕をまっすぐ前に伸ばした歩き方になります。腕を前に伸ばすと歩幅が広がるのです。このわかった事を転倒しないで出来るようにする為に 日本の整形外科医が技術開発したのが ポールウォーキング です。この体験教室では ポールウォーキング に 加えてインターバルウォーキングをお勧めしています。体験教室では「歩幅が広がり早く歩けますよ」とコミットしていますので お一人お一人にご確認いただくよう「歩幅測定シート」をお渡しし 測定結果をお持ち帰りいただいています。

フレイルについて(虚弱)

フレイルの基準には、さまざまなものがありますがFriedが提唱したものが採用されていることが多いです。Friedの基準には5項目あり、3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはプレフレイルとフレイルの前段階であると判断します。その5項目をお伝えします。

1. 体重減少: 意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
2. 疲れやすい: 何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下



フレイル・チェックは、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授によって提唱され、早期のフレイルの気づきが機能を維持向上させる為に重要とされており、厚生労働省研究班の報告書では「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能状態像」1)とされており健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の間を 意味します。多くの方は フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられていますが、高齢者においては特にフレイルが発生しやすい事がわかっています。高齢者が増えている現代社会において、フレイルに早く気づき、正しく介入(治療や予防)することが大切です。飯島先生の柏スタディの実証研究から「運動」「栄養」「人の繋がり=社会参加」の3つがエビデンスとして提示されています。柏市では、一人歩かせると1年間で 寝たきりよりも250万円~300万円/人財政負担が減少するそうです。

ヒント

※幼児の自転車のマスターと高齢者のポールウォーキングのマスターの共通点

自転車をマスターした時のことを思い出してください。ポールウォーキング はポイントは3つです。

1.遠くを見る。2.歩幅は半歩広く。3.ポールはかかとの横に置く。

人差し指をパンチングするように前に出すのを 腕を「ちょこまか」ではなく「グッと前に突き刺すように」伸ばした時「これだ」と思う瞬間があると思います。握手をするために出した手を 相手から 引っ張られた感じでさらに5センチくらい伸びる感覚です。このポールウォーキングの免許皆伝の瞬間を夢見て 人差し指を2ヶ月間ぐらい伸ばしてポールを握り腕を「グッと前に突き刺すように」体に動作を染み込ませましょう。生まれてから今まで腕は 90度に曲げて振るのが正しいウォーキングのスタイルでした。誰も 超高齢者の歩き方は知りません。

腕を振るのではなく前に伸ばすということを コーチングしてくれるのがポールです。ポールは道具ではありません。

※健康長寿に関する情報に 関心のある方は「健康長寿ネット」を ご覧ください。

「健康長寿ネット」は高齢期を前向きに生活するための情報を提供し、健康長寿社会の発展を目的に作られた公益財団法人長寿科学振興財団が運営しているウェブサイトです。

柏の葉ポールウォーキング クラブのホームページは 上記QRコードからお入りください。