



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第3回

歩いて「どきどき」は 三文以上の得?!

ジョギング、競歩、速歩、そしてウォーキング、どれも歩き方の用語ですが前者はスポーツ的要素が高く、後者は健康の維持の用語に使われています。どうやら使用する筋肉にも違いがあるようです。ジョギング、競歩は主に肩の三角筋や太ももの前面にある大腿四頭筋を鍛えてくれます。背筋を伸ばして歩くウォーキングは背中の広背筋や太ももの後ろにある大腿二頭筋を中心とするハムストリングという筋肉も鍛えてくれます。軽く後ろに押すような感じで歩くのがコツです。このハムストリングはインナーマッスルも刺激してくれますので腸管運動を促進し、高齢者に特有な夜間頻尿、尿漏れなどの防止予防にもなるのです。

「どきどき指数」

さて、どきどきはこの歩行運動の大きな目安になります。ウォーキングにより血液の循環がよくなり心拍数は増えますが、無理をすると逆効果にもなりかねません。ちょうどよい身体に合ったウォーキングを自分のどきどきでコントロールしてみたいかがでしょう。

**おすすめはウォーキングする時にちょうどよい1分間の脈拍数を表す「どきどき指数」
(220-年齢)×0.6を目安にすることです。**

たとえば、30歳の方は1分間に114回、60歳の方は96回となります。この脈拍数をキープしながら歩くのがコツです。うっすらと額に汗がにじむ感じ、軽度の筋肉の

どきどき指数を計算してみましょう!

$$(220 - \text{年齢}) \times 0.6 = \text{どきどき指数}$$

例) 65歳の方の場合
 $(220 - 65(\text{歳})) \times 0.6 = 93$

93がどきどき指数。1分間の脈拍数を93回にキープしながらウォーキングするのがコツです。

ハリ感、そして笑顔がキープできる心地よいどきどきの状態がいいでしょう。

この1日1時間の歩行を少なくとも3週間続けることで内臓脂肪や中性脂肪の軽減、血糖値、血圧の改善に効果が見られます。そのほか、足腰の筋肉老化予防になり、骨量低下の予防やサルコペニア(老人性筋肉量の低下)、そして認知症の予防にもつながることが最近、立証されてきています。