

ウォーキングのすすめ

厚生労働省では健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023において、高齢者では1日約40分、6,000歩以上、成人では1日約60分、8,000歩以上、週2～3日の運動を推奨しております。ウォーキングの際には、下図の①から⑦のポイントが参考になります。

しかし、このような歩行がうまくできない、歩行障害を有する人がおり、そのタイプには痙性歩行^{けいせい ほこう}、小刻み歩行^{こくみほこう}、間欠性跛行^{かんけつせい ほこう}、墜落性歩行^{ていらくせいほこう}などが挙げられます。痙性歩行は頸椎症などの脊髄の障害で、自分の意識とは別に、下肢の運動がうまくコントロールできないため、歩幅が狭くなったり、バランスを崩すことがあり、良く目で追って、つまずきに留意して、ウォーキングを行うことが肝要です。パーキンソン病や脳血管疾患、加齢による一部の高齢者などにみられる、小刻み歩行では姿勢が前傾し、腕振りが小さく、歩幅が狭く、歩行速度が遅くなります。すくみ足は1歩目が前に出にくく、1歩出ると、突進するように、歩行速度が早くなる特徴があります。これらのウォーキングにはリズムカルな動きを意識して、ウォーキングを行うことが重要になります。間欠性跛行^{せきちゆうかんきょうさくしやう}は脊柱管狭窄症の一つの症状で、長く歩くと下肢の痛みで、歩行困難になり、一瞬でも椅子などに座ると、また歩けるようになります。できるだけ、前傾姿勢で歩くことを心がけ、スーパーマーケットのカートや歩行器の使用は歩き易くなります。墜落性歩行は股関節疾患などで左右均等に荷重ができない場合、骨盤をどちらか傾けて歩行するため、片方が落ちて下がるような歩き方になります。これら歩行困難に際しても、個々に促した歩容によるウォーキングは推奨され、歩行能力の改善につながるものと思われます。

ウォーキングでは様々な効果が指摘されており、高血圧の改善、心肺機能改善、骨の強化、糖尿病の改善、肥満の解消等が挙げられており、ウォーキングが大いにすすめられます。

