

「100歳まで歩いて通えるお寺」

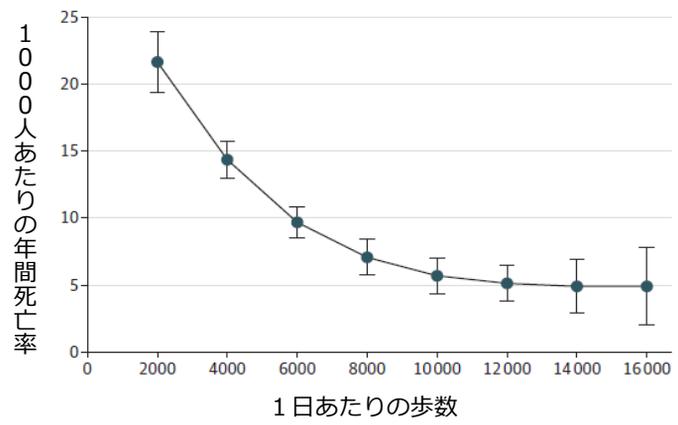


1. 1日に8,000歩以上歩く人は長生きする。

右の図を見てください。これは4,840人を対象に歩数と死亡率の関係性を調査した論文のデータです。この論文によると1日に8,000歩以上を歩く人は、4,000歩以下の人と比べると明らかに死亡率が低かったです。さらに、歩く速度と死亡率には関係がなかったのです。つまり、**自分に合ったペースで8,000歩以上歩いている人は長生きだった**のです。

では、なぜよく歩いている人は長生きできるのでしょうか？別の論文では、**よく歩いている人は動脈硬化の進行が抑制されていた**ことが指摘されています。動脈硬化が抑えられると、心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病が予防できます。その結果、死亡率が低く抑えられたのです。つまり、歩くことは動脈硬化の進行を抑制し生活習慣病を予防できるのです。

1日あたりの歩数と年間死亡率の関係



2. 歩くことで動脈硬化を抑制する3つのメカニズム。

- ① **動脈に対する効果**→血流がよくなる→血液で血管が擦られる→血管を広げる物質が出て**動脈が柔らかくなる！**
 - ② **筋肉に対する効果**→ミトコンドリアが活性化→血管内の糖質が筋肉に取り込まれる→**血糖が下がる！**
 - ③ **自立神経に対する効果**→副交感神経と交感神経のバランスが良くなる→副交感神経優位→**心拍数が下がる！**
- ※ 近年の報告では歩くことで**記憶力の改善や認知症の予防に効果がある**ことも分かっています。

3. 正しく歩くために必要な3つの要素。

歩くことの効能はたくさんありますが、正しい歩き方を身に付けないと、ケガをする危険性があります。ケガをしないで正しく歩くためには、「**バランス**」、「**柔軟性**」、「**筋力**」が整うことでケガを予防できるのです。

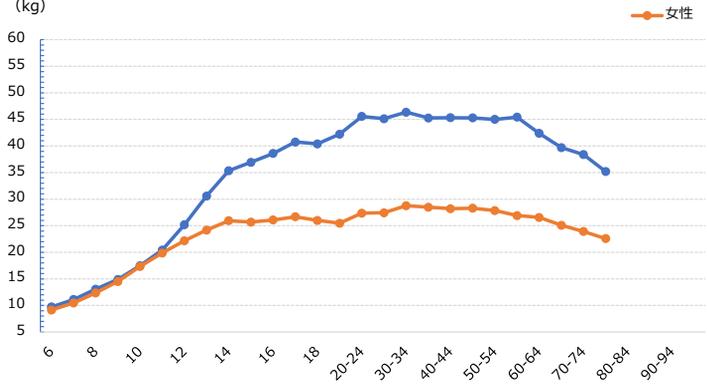
4. 本日のチェックポイントは筋力。

測定日：令和____年 ____月 ____日

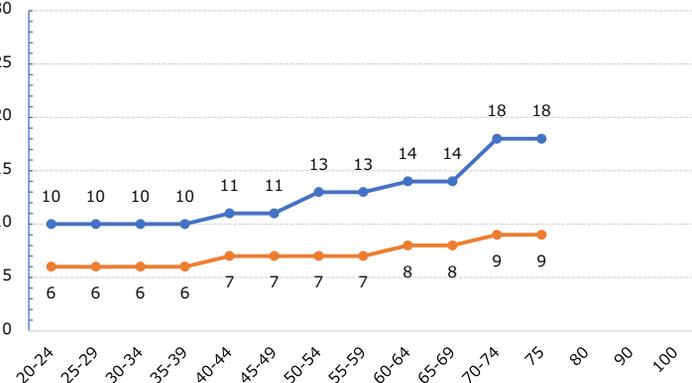
握力： 右 ____ kg、左 ____ kg

椅子座り立ちテスト： ____ 秒

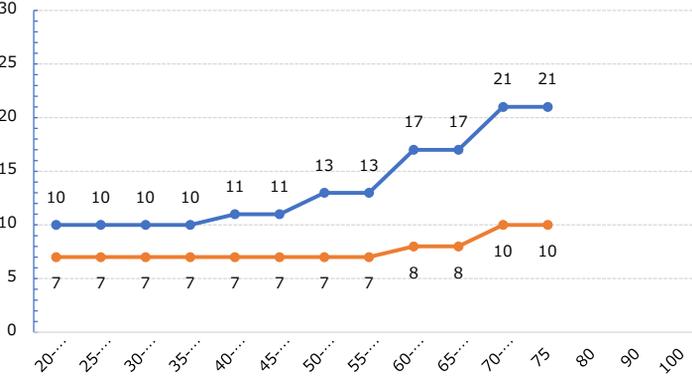
令和2年度 握力の平均値



椅子座り立ちテスト (男性)



椅子座り立ちテスト (女性)

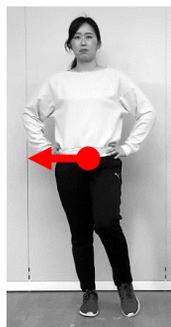


5. 正しく歩くために必要なトレーニング。

【バランス】

人は歩くときに必ず片足立ちになります。片足立ちになれないと反対側の足をスムーズに出せないからです。まずは、片側の足へ体重をのせて踏ん張ってみましょう。しっかりと踏ん張りながら反対側のつま先を挙げてみます。反対側の足でもできたら、体重をのせて踏ん張ることを意識して交互に行ってみましょう。

これが歩くために必要なバランスの基本です。



体重をのせて
踏ん張る



つま先を挙げる



繰り返す

【柔軟性】

歩くためには下肢の関節が十分に動く必要があります。特に足指の関節や股関節の動きが重要です。また、歩くときには腕を振って歩きます。腕を振るためには、肩甲骨周囲の柔軟性が必要です。



①足指の屈伸

足の指が硬いとしっかりと地面を捉えて踏ん張ることができなくなります。



②ふとももの裏の筋肉

ふとももの裏の筋肉や股関節前側の筋肉が硬くなると股関節の動きが悪くなります。



③股関節前側の筋肉



③肩甲骨周囲の柔軟性

肩甲骨周囲が硬くなるとなめらかに腕を振ることができなくなります。

【筋力】

ケガをしないで正しく歩くためには、「体を前に動かす筋力」と「関節を安定させ保護する筋力」が必要になります。



①足指の筋力

効果：扁平足を予防して安定させる
つまづきを予防



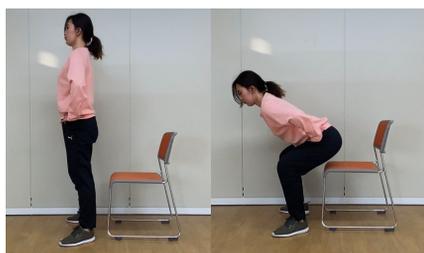
②背筋の筋力

効果：体幹を安定させる、猫背の予防



③太ももの前面の筋力

効果：膝を保護する



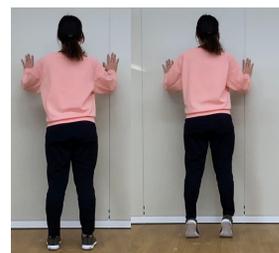
④太ももの全体、お尻の筋力

効果：膝を前後から安定させる
股関節がのびて安定する
脚力が高まり推進力↑



⑤骨盤の横側の筋力

効果：骨盤を安定させ体幹
のゆれが少なくする



⑥ふくらはぎ後面の筋力

効果：足首を後ろから支える
体を前に運ぶ推進力↑