

「すこやか特集」

インターバル速歩で健康寿命を延ばそう！

健康増進のためにウォーキングを

されている方も多いのではないのでしょうか。

ウォーキングでは、何歩歩くかではなく、

どのように歩くかが大切です。

ゆっくり歩きと早歩きを交互に繰り返すことで、

筋力・持久力・骨密度の向上や

生活習慣病リスクの低減が期待できる

「インターバル速歩」について、

松本大学の根本賢二先生にお話を伺いました。



インターバル速歩とは？

私たちの筋力は加齢に伴ってどんどん低下していきます。たとえば太ももの筋肉の場合、何も運動しないまま60歳を過ぎると、筋力は20歳代の半分にまで低下するといわれています。

しかし、効果的な運動トレーニングを行えば、何歳からでも筋力の増加は見込めます。ジムに通ってマシントレーニングを行ってもいいですし、プールに通って水泳を行ってもいいでしょう。ただ、長く続けて運動を習慣化することは、多くの方にとって難しいことではないでしょうか。

そこでお勧めしたいのが「インターバル速歩」です。インターバル速歩とは、ゆっくり歩きと早歩きを交互に数分間ずつ行うウォーキング法。ゆっくり歩きと早歩きを繰り返し、早歩きの合計が1日15分以上になるよ

うに歩きます。目安は週4日以上。インターバル速歩は、散歩や買い物、通勤のときなど、日常生活に気軽に取り込むことができる運動です。

通常のウォーキングの場合、運動強度[※]は最大体力の40～50%までにしか上がりませんが、ややきついと感じる程度の速さで早歩きをすると、最大体力の70%を使います。たとえ数分間だけでも、このレベルの強度の運動を組み合わせることで、筋力や持久力の向上が期待できます。

※運動強度：運動時の負荷やきつさを表す指標

インターバル速歩をやってみよう！

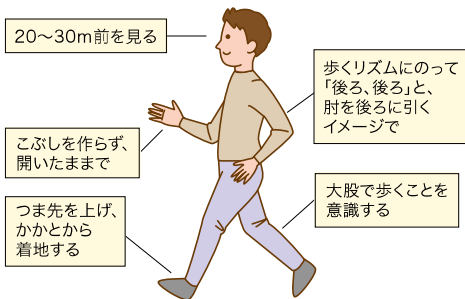
ウォーキングは歩くときの姿勢が最も大切です。背筋を伸ばし、視線は20～30m前を見ます。手のひらを軽く開いて、腕を後方に振ることを意識して、大腿で歩くように

インターバル速歩をやってみよう！

自分に合ったペースで、無理なく行うことがポイント。インターバル速歩や運動を行う前には、準備運動やストレッチを行うことも大切です。

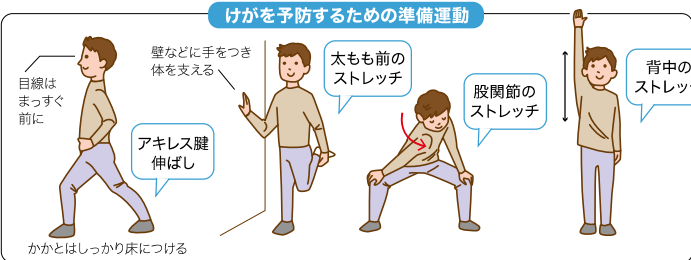
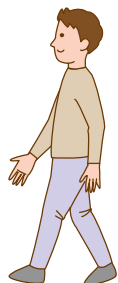
早歩きするとき

早歩き時間は1日合計15分以上、週4日以上続けよう！



ゆっくり歩くとき

疲れてきたらゆっくり歩く。リラックスして呼吸を整え、体力を回復させる。



※「インターバル速歩」は熱年体育大学リサーチセンターの登録商標です。

「小分け運動」の習慣化が、健康寿命を延ばす

加齢や疾患により筋肉量が減少することで、全身の筋力が低下し、身体機能が低下することをサルコペニアといいます。サルコペニアは、介護が必要となる前段階のフレイルの危険因子ですが、適切な運動と十分な

しましょう。最初はゆっくり歩き、徐々にスピードを上げながら歩きます。早歩きは、「ややきつい」「きつい」と感じる速さで行います。ゆっくり歩きのときは、十分にリラックスして体を休ませながら歩きます。けが予防のために、運動前のストレッチも行いましょう。アキレス腱、伸ばしや腕を前から耳の後ろまで上げて下ろす背中ストレッチなど、体をほぐしてから動き始めるといいでしょう。水分補給も忘れずに。

栄養、適度な休養により、健康な状態に戻せる可能性があります。健康で元気に過ごせる期間を長くするためにも、運動習慣を身に付けましょう。スポーツ選手のように激しい運動をする必要はありません。むしろ1日に必要な運動量を数回に分けて行う「小分け運動」を習慣化し、毎日、長く続けることが大切です。インターバル速歩は、筋力・持久力の向上だけでなく、骨密度の増加や生活習慣病リスクの改善に効果があることも分かっています。ちょっとした時間を見つけて行う「小分け運動」が、長続きの秘訣です。猛暑や水点下など、外に出ることが難しい時期は、室内で足踏みするだけでも効果が見込めます。また、会社の廊下で「速歩ゾーン」をつくり、そこを通るときは大腿&速歩で歩かなければならないルールにしてしまおうなど、日々の生活に無理なく取り入れ、インターバル速歩を楽しんでください。

自分だけの健康指標ができる「活動量計」

活動量計は、体に身につけて運動量を計測する機器で、歩数、歩幅、速度、走行距離、心拍数、消費カロリー、睡眠状態などの測定が可能です。

私たちは、立ったり座ったりといった日常の動作でもカロリーを消費しています。活動量計は、自分が1日に消費したカロ

リーの全てを合計して教えてくれるので、その消費カロリーを超えないように食事を調整することで、生活習慣の改善にも役立てることができます。スマートフォンと連携可能なものもあり、専用アプリを通じて詳細なデータを確認できます。

どのくらい運動すればよいかは、他人と

比べるものではありません。適切な運動を行うために、自分の現在の活動量を知ることが大切です。毎日使うことでデータが蓄積され、自分だけの健康指標が出来ます。家電量販店などで購入することができますので、ご自身に合ったものを利用してみてはいかがでしょうか。



監修：根本賢二先生

松本大学大学院
健康科学研究科教授



家族に介護が必要になると、趣味どころか仕事を続けることさえ、罪悪感を抱く人もいます。しかし、多くの場合、介護は長期戦です。自分の生活を我慢していると、親の長生きを恨むことにならないでしょうか。

Eさん(女性40代)の趣味はジャズダンスです。会社が休みの週末は習うだけでなく、日曜のシニアクラスのインストラクターも務めています。私にとってダンスは生きがいなんですとEさんはにっこり。しかし、1年ほど前から遠方の実家で一人暮らしをする母親(80代)に介護が必要となりました。ダンスがあるので、泊まりでの帰省が難しく、日帰りで月に2回様子を見に帰るのが精いっぱい。実家の近所の親戚から「もっと、帰ってこい」とうるさく言われます。母も、私がダンスをしていることを良く思っていない。「ダンスをやめるべき」と悩んでいました。

趣味を大切に育んでいる人は多いと思います。仕事をがんばる原動力となることもあるでしょう。しかし、そんな日常に親の介護がプラスされると……。

趣味を続けるのは身勝手?

介護・暮らしジャーナリスト 太田 美恵子

離れて暮らす親のケア
「いつも心は寄り添って」

vol. 145

ダンスを休まざるを得なくなることもあるかもしれませんが、あれもあくまで「お休み」とし、「自分ができること・できないこと」のライン引きは大それたことだと思います。ケアマネジャーなど介護の専門職とも連携し、大切にしていることはできる限りやめない。身勝手どころか、気持ちよく介護を行うためのパワーになるのではないのでしょうか。

その社員から話を聞くと、新しい部署に配属になって慣れない仕事に追われているうちに気がなくなったり、部屋を片付けることができなくなってきたと言います。私たちは、元々必要なのは自然に部屋を片付けたり、不必要なものを捨てたりしていますが、これにはとてもエネルギーが要ります。

はるか昔の原始時代、厳しい現実を生き抜くためには、少しでも使える可能性があるものは捨てないで手元に置いておく必要がありました。ものを捨てるということが、生死に関わる可能性さえあったのです。

そうした考え方は今も私たちのこのころの中に同じように残っています。ですから、精神的に疲れているときには、ものをなかなか捨てられなくなります。人間関係で相手を束縛したり、ストーカーまがいの行動を取ったりするようになるのも同じような心理です。

ほっとひと息、こころにビタミン
精神科医 大野裕
vol. 73

ある会社の上司が、若い社員を連れて外来を受診しました。その若い社員は会社の寮に住んでいたのですが、部屋がゴミ屋敷のように荒れていることに同僚が気付いたために、精神的な問題があるのではないかと心配してのことです。

と考えると、冒頭の会社員のように信頼できる人に相談することが役に立ちます。自分の行動を客観的に眺められるようになり、自分一人で頑張らなくて済むからです。



もし一人で対応できそうであれば、片付け上手の人のように、たまっているものを並べてみて、どうしても必要なものを除いて、片付けるとすると良いでしょう。

COML 患者の悩み相談室 Vol.85

私の相談 紹介状のコピーをもらうためになぜ高い手数料がかかるの?

私(53歳・女性)は8年前に膠原病を発症し、診断を受けた病院にずっと通院してきました。ところが担当医が異動になると知ったので、専門医がいる別の病院に転院することにしました。そこで、これまでお世話になった医師に紹介状を書いてほしいと頼みました。すると厳封された封書を渡され、その日の医療費の領収書の明細には「診療情報提供料」という項目の点数が記載されていました。

私は患者会に入っているのですが、患者会の人に「紹介状に書かれている内容は私の個人情報だから持っていき前にコピーしておきたいんだけど、開けてもいいですよ?」と聞いてみました。すると「厳封されているのを勝手に開封したらいけないと聞いたことがある。持っていき病院で見せてもらったら?」と言われたのです。そこで、転院を希望している病院に電話をかけ、「今度そちらに持参する紹介状のコピーはいただけますか?」と確認してみました。すると、「情報開示の一環ですので、基本的な手数料3,000円とコピー代をいただきます」と言われたのです。数十円のコピー代ならまだ理解できますが、なぜ診療情報提供料を支払って書いてもらった私の情報のコピーをもらうのに3,000円も払わないといけないのでしょうか。納得いきません。



回答者 山口育子(COML)

紹介状は正式には診療情報提供書と呼ばれ、診療情報提供料という保険点数が定められています。厳封されている場合、勝手に開封すると内容の信用性が低くなってしまいます。また、厳封した封書に切手を貼って郵送すれば「信書」になるので、その場合は宛先以外の人が勝手に開封すると「信書開封罪」という刑法上の罪に問われることもあります。渡した先の医療機関でコピーを依頼した場合の扱いは医療機関の判断によって異なる可能性があります。その医療機関宛てで作成された情報なので、カルテ開示と同様の情報開示請求と位置付けられれば、医療機関の決めた費用請求は可能です。診療情報提供書の開示請求も情報開示の項目に明記された決まりがあるかどうか医療機関に確認してみてください。

健康 マメ知識 すこやか特集 Part 2
知っておきたい「自覚的運動強度(RPE)」
皆さんは、運動をしていて「今のペースならもう少し続けられるかも」とか「もう限界だ、これ以上は無理」と感じた経験はありませんか?
その感覚を指標化したものを「自覚的運動強度(RPE: Rating of Perceived Exertion)」といい、個々の感覚に合わせて運動の強度を調整するのに役立ちます。
運動するとき、運動強度が過度に高いと健康リスクが上がる一方、逆に強度が低すぎると運動の効果が十分に得られない可能性があります。
自分が「ややきつい」と感じる程度の強度で行くと、体に負担をかけずに持久力を効果的に向上させることができます。
自覚的運動強度を把握し、それに基づいて運動を行うことで、運動の効果を最大限に引き出すことができます。
〈自覚的運動強度(RPE)の目安〉
きつい=強度64.3%=心拍数150拍/分
ややきつい=強度50%=心拍数130拍/分

認定NPO法人ささえあい医療人権センターCOML(コムル)
「賢い患者になりましょう」を合言葉に、患者中心の開かれた医療の実現を目指す市民グループ
電話 医療相談 TEL 03-3830-0644
(月・水・金 10:00~17:00 / 土 10:00~13:00)
ただし、月曜日が祝日の場合は翌火曜日に振り替え
詳しくはCOML ホームページへ
山口理事長が パーソナリティを務める 賢い患者になろう!
ラジオNIKKEI 第1 第4金曜日17:20~17:40配信! ポッドキャストでも聴けます