

人生100年時代の楽しみ方

第20回

日常の中で歩く機会を増やして健康維持

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第20回のテーマは「日常の中で歩く機会を増やして健康維持」です。

●「1日1万歩」が広まったのは？

みなさん、毎日どれくらい歩いていますか。

テレワークや外出自粛の暮らしが続いてから「歩くことがめっきり減った」という声を耳にします。そして、運動不足による体力や筋力の低下を心配し、朝夕にウォーキングをする人をよく目にするようになりました。

では実際、どれくらい歩けばいいのでしょうか。みなさんも「1日1万歩」というキャッチフレーズを耳にしたことがあると思います。この「1日1万歩」の出所を調べてみると、面白い歴史に辿り着きました。

1万歩という目標が広まったのは、どうやら1960年代の日本のようなのです。1964（昭和39）年の東京オリンピック後、フィットネスへの関心を高めたいと考えた時計機器メーカーのYAMASAが「万歩メーター」という歩数計を発売。これが、一般消費者が使用することになった歩数計の第一号になりました。

当時の「万歩メーター」の広告には「東京オリンピック以来高まった国民の体力づくり、そのあらわれが“1日1万歩運動”です」「1日1万歩あるきましょう」というコピーが躍ります。この商品名とコ

ピーが元となり、ウォーキングの「1日1万歩」という目標が世間に広まっていったというのです。

●ウォーキングのフォームにも気を配って

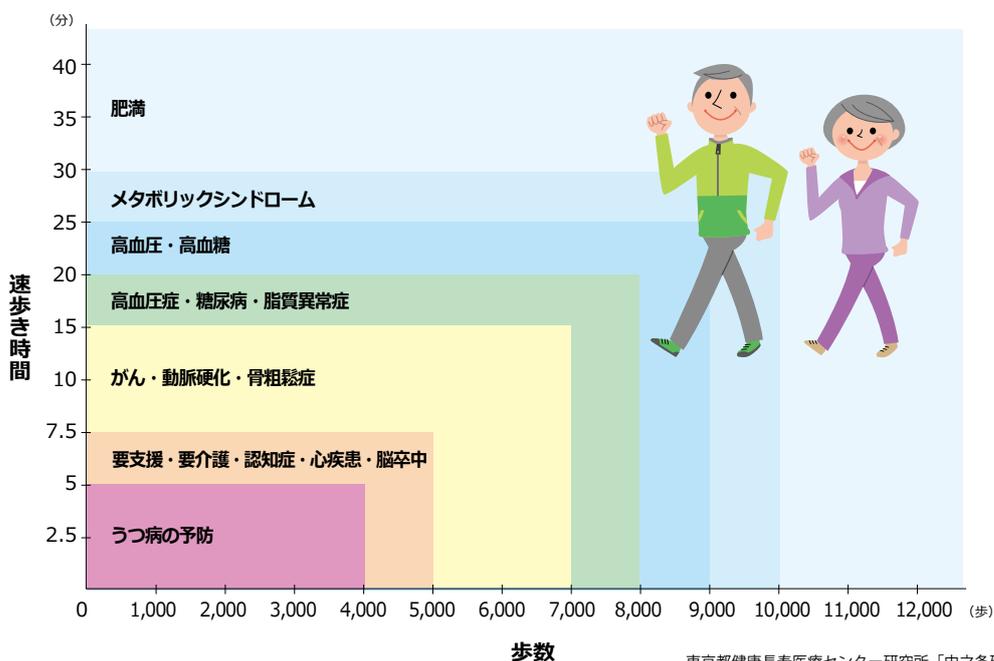
みなさんも「1日1万歩」を目指して歩いているうち「もっと歩けば健康になるはず」との思いから、1万歩より2万歩と、どんどん歩数を増やし、歩数計を眺めながら達成感を味わうなんてことがありますか。果たして、これは正しいのでしょうか？

最近の研究では「1日8,000歩」を目安にして歩けば、生活習慣病の予防に役立つとされています。いつの間にか、歩数を伸ばすことが目的になったりしている人は、歩き過ぎによる疲労（免疫力の低下）や、膝や股関節の関節痛の方に注意してください。

さて、いざウォーキングをする段になったら、歩く前には、しっかり準備運動（体操やストレッチなど）をしてください。硬くなった体をほぐすため、ふくらはぎ、太ももの表側、太ももの裏側、足首、肩、首、二の腕の筋肉を、しっかり伸ばし、ほぐしておきましょう。

ウォーキングのフォームについては、①頭は揺らさずしっかり、②目線はまっすぐ、③呼吸は自分のリズムで、④肩は力を抜いてリラックス、⑤肘はやや曲げて、腕を大きく振る、⑥腰の回転で歩幅を広げて、⑦膝を伸ばして踵から着地する、というポイントを意識することです（出典：厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業）。ただし、いきなりこだわり過ぎると不自然な歩行になってしまうので、最初は「大股で歩く」ぐらいにして、徐々に①から⑤を意識して取り入れるようにしてください。

1日あたりの歩数・速歩き時間と予防（改善）できる可能性のある病気・病態



●スマホアプリやスマートウォッチで健康管理

まだまだコロナは安心できません。感染拡大防止のため、安全・安心に気をつけながらウォーキングに取り組みたいです。ウォーキングの際は、感染予防の観点から次の3点に気をつけてください。一つ目は「人が多いエリアは避ける」。二つ目は「なるべく人と距離を取る」。三つ目は「マスクを着用する」です。

具体的な人との距離は、少なくとも2～5mは取りたいです。できれば一人で歩くのがおすすめですが、複数人で歩くとしても、夫婦や友人など少人数に留めてください。もう少し細かいことを言えば、前を歩く人の呼気の影響を避けるため、斜め後方ぐらゐの位置をキープするとか、擦れ違う際もなるべくお互いの距離を取るよう意識するなど心がけたいです。

あとは、発熱や倦怠感、咳・喉の痛み、嗅覚や味覚の異常など、体調不良時には歩かない、更衣室などはできるだけ使用しない、帰宅時にはしっかり手洗いやうがいをするなど気をつけたいです。もし複数人で歩いた場合、よくあるのが終了後に会食やカラオケなどに立ち寄るといったものですが、これら

もほどほどにしておきましょう。心地よい疲れから開放的になりますが、まだまだコロナは収束したとは言えませんので注意してください。

さて「ウォーキングをはじめよう」と思い立っても、一番の課題は「持続できるかどうか」です。目標を8,000歩としても、いきなり目指すのではなく、まずは日常生活の中で歩く機会を増やすよう意識してはどうでしょうか。出勤時や買い物、階段の上り下りなど、何気なく動いている歩数を加えてもOKです。例えば、家から駅まで自転車だったのを歩きにする、電車に乗る際は一駅分を歩く、エスカレーターやエレベーターを使わず階段を登るなども、意外と馬鹿にできません。

もう一つの対策としては、自分の生活リズムやウォーキングの習慣が守られているかをチェックするために、日々の状況を記録するという方法です。最近では、スマホのアプリやスマートウォッチに歩数計などが付いているので、簡単に健康管理ができるのでおすすめです。スマートウォッチは高いイメージがあるかもしれませんが、お手頃な価格のものが販売されており、軽くて扱いも簡単なので試す価値はあります。「年始の目標」に、ぜひウォーキングも加えてください。