



皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとう公式キャラクターの「いしくま」です。一気に暖かくなり、袖丈が短くなる季節ですね。涼しい服装で歩くには気持ち良いかもしれませんが、先月は、歩くときに大切なポイントについてお話をしました。今回は、歩く速さと健康の関係についてお話しします。

## 速く歩けた方が疲れにくい

例えば、同じ距離を歩く場合、歩くのが速い方が短い時間で到達することができます。また、基本的には運動を行う場合、動作がゆっくりの方が筋肉は疲労しやすいです。つまり、速く歩ける人の方が、運動する時間も、筋疲労も少なくて済むということです。しかし、だからといって無理に速く歩こうとすれば逆に疲れてしまうので注意しましょう

## 速く歩けるほど長生き！！？

様々なデータから、65歳以上の通常歩行速度の平均は毎秒1.1~1.3m(時速約4~4.7km)程度とされています。重要なのは、この歩行速度が速い人ほどその後の生存率が高いということです。もちろんそれには様々な要因がありますが、速く歩けるということはそれだけバランス能力も高い場合が多く、転倒するリスクが少ないということは間違いありません。転倒による怪我が無ければ、その分長生きの確率が上がります。そして、この歩行速度が毎秒1.0mを下回ってしまうとフレイル(虚弱)の可能性が高まり、その後の身体機能も低下しやすいといわれています。



### 歩き続けるために歩く！

歩くためには、もちろん足腰の筋力は重要ですが、歩き続けるためにもっとも効果的な運動は「歩くこと」です。それも、屋外を歩くことが理想的です。1日10分からでも、外を散歩する機会をもち、健康に長生きを目指しましょう！

