

ウォーキングのやり過ぎにご用心!!



健康やダイエットのためにウォーキングをする人が増えています。各地でイベントや大会も盛んに行われ、その人口は5,000万人ともいわれています。

足の筋力は20代がピーク。40代で70%、60代で50%までダウン!

「老化は足から」といわれるように、足の筋力は、20代をピークに、40代でピーク時の約70%、60代で約50%と、上半身の3倍のペースで衰えるといわれています。

「1日中、デスクで仕事をしている」「歩くのは通勤の時だけ」「移動はもっぱら車」「休日は家でゴロゴロしている」などの「歩かない生活」を続けていると、さらなる筋力の低下を招き、将来の健康リスク(転倒、骨折、寝たきり、心臓疾患、血行不良など)を高めます。

ウォーキングの“やってはいけない”

足の衰えの予防のために、手軽に始められるのはウォーキングですが、ウォーキングの“やり過ぎ”は、かえって健康に良くない場合もあると警鐘を鳴らす青柳幸利氏(医学博士/東京都健康長寿医療センター研究所所長)は、5,000人を対象とした15年以上の調査結果をもとに、ウォーキングの“やってはいけない”注意点を紹介しています。

① 1日1万歩以上にこだわらない

8,000歩を超えると、効果に大差がなくなる。何が何でも1日1万歩となると、かえって疲労が溜まってしまおうおそれがあるとともに、過度になると免疫力が低下する。

② 運動時の消費カロリーを気にし過ぎない

カロリーは個体差を無視した数値であるため、同じ消費カロリーでも体重差によって異なるのであまり意味がない。

③ 汗ばむ程度は目安にならない

発汗は、体質に左右され、同じ気温でも季節によって異なる。

④ 朝歩くことにこだわり過ぎない

体温の低い寝起きよりも、体温の高い夕方がベスト。上記③とともに平均体温を上げることで免疫力がアップする。

⑤ 無理をしてはいけない

疲れているとき、天気の悪い日、暑さ・寒さが厳しいときは無理して歩かない。
1週間、1か月間、1年間のトータルで考えることで、負担が少なく長く続けられる。

