

数字で見るウォーキング

4月になり春の陽気の中、散歩や買物等で外出する機会が増えてくるかと思えます。
その関連として、「ウォーキング」についてご紹介していきます。その中でも取分け数字で表す事に注目していきます。

理想の歩数

よく一万歩が目標など聞くこともありますが、実際はどの位なのでしょう。最近では日本、アメリカの研究でも似た数字が出ましたので、そこを基準に見ていきます。
研究から、健康維持としての理想歩数が**八千歩**とされました。一万歩以上はどちらかというとダイエット向けのことです。逆に**四千歩未満は健康リスクが増加**します。
しかし、散歩程度の負荷のみだと強度が足りません。重要なのが歩きの中で**中強度の運動負荷** **なんとか会話が出来る位の速さ**で**二十分程**行うという事です。
負荷の見方は次項で話していきます。左図※1は年齢別の理想歩数・中強度時間と距離・時間の目安です。

年齢別数値※1

	健康維持歩数 (歩)	中強度 (分)
成人	8000	20
65歳以上	6000~7000	10~15
75歳以上	5000	7.5

歩数換算表※2

日常生活の運動	歩数
ラジオ体操(5分)	660
ストレッチ(10分)	860
入浴(15分)	1,700
シャワーを浴びる(10分)	700
自転車(10分)	1,085
料理(20分)	1,400
掃除・掃除機がけ(20分)	1,800
家庭菜園・草むしり(30分)	3,000
買物(15分)	1,700

※参考資料：日本縦断ウォーキングラリー

運動強度の目安

中強度という言葉が耳にしましたが、強度をどう計算すれば良いのか心拍を用いて見ていきましょう。
まず、自身の**安静時の心拍数**と**最大心拍数**(限界を超える手前の速度)を出します。中強度は最大心拍数の六割〜七割の範囲と言われています。
心拍での強度計算式**カルボーン法**を用い、目標心拍数を計算してみましょう。

カルボーン法

- a. 最大心拍数 = (220 - 年齢)
- b. 安静時心拍数 = 60秒間の脈拍数
もしくは
30秒間の脈拍数 × 2

カルボーン法・計算式

$$\text{目標心拍数} = (a - b) \times \text{運動強度}[\%] + b$$

例えば...

50歳、安静時心拍数 60、目標強度 70%の場合
 $(220 - 50 - 60) \times 0.7 + 60 = 137$ (拍/分)
 1分間の脈拍数 137 が目標となります。

70歳、安静時心拍数 70、目標強度 60%の場合
 $(220 - 70 - 70) \times 0.6 + 70 = 118$ (拍/分)
 1分間の脈拍数 118 が目標となります。

このようにカルボーン法から大まかではありますが、どの位頑張れば良いのかを数字上で知ることができます。目標心拍数範囲を維持し、歩いてみましょう。
脈拍から見ますので、服用している薬、血圧、体調によっても個人差は出ますので、あくまで一つの目安として活用していきましょう。



一日の歩き

理想の歩数はありますが、歩いた分だけ運動量を見るわけではありません。上部図※2で表示していますが、入浴でさえエネルギーを消費しています。日常生活の中でも、ウォーキングに相当する行動はしているものです。

- ① **八千歩 (成人) 相当の活動をする。**
- ② **その中で中強度の活動時間を作る。**

この二つの事をまずは意識していただければと思います。

因みにランニングマシン速度4kmで二十分続けると二千歩近く(約1300m)の歩行になります。そこにストレッチと入浴をあわせれば意外とリスク境界の四千歩はすぐに達してしまいますね。
春のウォーキングを楽しんでいきましょう!



代	男性	女性
20	74-75	61-65
30	72-73	60-61
40	71-72	58-60
50	66-69	56-58
60	61-64	53-54
70	54-58	47-50