

「1日1万歩」無理しなくていい

「理想的な歩数」をめぐって

万歩計(歩数計)が世に出て、半世紀以上がたつ。若者にも広がる昨今のウォーキングブームも相まって、これまで多くの人が「1日1万歩」をひとつの目安に歩いてきたが、健康になる人もいれば、がんばりすぎてしまう人もいるようだ。

埼玉県に住む鈴木直美さん

(56)は、50歳を過ぎた頃から悪玉コレステロールの数値が少しずつ上がってきたのを機にウォーキングを始めた。

週に3、4回、自宅近くの土手を1万歩。しかし1年ぐらいで左ひざが痛くなった。整形外科医に診てもらうと、変形性膝

関節症だった。

「膝関節内にヒアルロン酸注射をしてもらうと痛みは治まりますが、それ以来、歩数を減らすようにしました。今は1日6千

〜7千歩。痛みが出れば炎症を抑える軟膏を塗っています。もう無理して1万歩を歩こうとは思っていません。歩く時は背筋

を伸ばして歩幅を少し大きめに。これを意識して、細々と無理せず続けようと思っています」

都内に住む医療従事者の女性(64)は歩きすぎて股関節を痛め、近く手術する予定だ。

「健康に良いと思って続けていたウォーキングで、まさか人工関節の手術を受けることになる



2本のノルディックポールを使って歩く。下半身の負担を軽減しながら上半身を効率的に動かす

とは」と嘆く。

雨の日も雪の日も1万歩を欠かさなかった。大雨の時は車で近所のショッピングセンターへ行き、屋内の駐車場を何周もした。これを2年近く続けた。日課は寝る前の万歩計チェック。「9800とかだったたら、気になって眠れなかった」

外に出て残り歩数を歩いた。

「1万歩と決めたら絶対死守です。決めたことはやり通さないと気が済まない。パチンコだって道場に通ってパチプロを目指そうとしたし、ゴルフだってプロ並みに究めました」

やがて股関節に異変が

きっかけは医師の一言。ある日、90代の漢方医が「僕1万歩あるいているんだよ、ほら」と万歩計を見せてくれた。

「毎日1万歩あるいたらこんなに元気になれるんだ……」

股関節の異変に気付いたのは、歩き始めて1年ぐらい経った頃。家の近くにできたキックボクシングの体験レッスンに行ったが、パンチは効くのになぜか足が踏ん張れない。「足を上げようとしても、犬がおしっこする時ぐらいの高さしか上がらなかった」それでも1日1万歩はやめなかった。一心不乱に歩くあまり、電信柱にぶつかり今年になって目の手術もした。痛みが出るよ

うになっても仕事は続けた。20キロほどの医療機器を運んだ翌日は、「股関節が引き裂かれそうに痛くなって、寝返りも打てないほどだった」。

病院に行くと「変形性股関節症」と診断された。訪れた3カ所の病院すべてで手術(人工股関節置換術)が必要と言われたという。股関節の痛みの原因は、骨と骨の間でクッションの役目をしている軟骨がすり減ったこと。「術後は痛みがなくなると聞いています」

「大事なのは姿勢です」

厚生労働省が国民の健康の増進を図るために定めた指針「健康日本21(第二次)」は、65歳以上の高齢者の1日の歩数目標を男性が7千歩、女性は6千歩としている。だが、これらは誰にでも一律に当てはまる数値でないことに注意する必要があると話すのは、「100歳までウォーキング」会長で東京大学大学院教授の中澤公孝さん。

「それぞれの体の状態に応じて適切な歩数は変わり得るものであって、下肢関節の障害などのため歩行に制限がある人には当てはまらないからです」

無理な歩きすぎで関節などを痛めやすい人もいる。

「(歩きすぎで股関節の手術に至る人は)おそらく股関節の痛

く際の注意点をこう補足する。「足の付け根からひざを伸ばし、骨盤を落とさないようにかかとをつけ歩きます。歩くペースは軽くおしゃべりができるような速さの『ニコニコペース』が良いでしょう」

足を1歩前に出した時、よろけずにまっすぐ姿勢を保持するためにも、片足立ちトレーニングが必要という。

「股関節を含め、おなか周りにも筋肉をつけることが大切。みなさんには『自分のコルセットを作りましょう』と言っていますが、腹部を締めきゅつと力を入れると動きも軽やかになります。おなか周りが固くなれば足が出やすくなります」

足にフィットした靴を

安定した歩行には、足指や足の甲の力をつけることも必要だ。足指の筋肉を鍛えるにはタオルを足指を使ってつかむ「タオルギャザー」が有効だという。

「100歳までウォーキング」は股関節症や膝関節症、腰痛などの障害がある人でも、メディカル・ノルディックウォーク(2本のポールを用いるウォーキング)や水中ポールウォーキングなどを通して保存的治療を行い、100歳になっても介助なしにウォーキングできる体づくりを目指している。

「足と靴と健康協議会」(東京都台東区)事務局長の木村克敏さんは、自分の足にあった靴を履かないと、足の蹴りや、踏み出しなどに影響して正しい歩行がしづらくなると指摘する。

「多くの方が実際のサイズより大きめの靴を選ばれている印象です。そうなると靴の中で前滑りしてしまい、正しく踏み込めません」

足部のトラブルはひざや腰、股関節にも影響するという。「靴でなった病気は靴で治せます。まずは自分の足のサイズを知る。足長、足囲、足幅を測り、自分の足にフィットした靴を選びましょう。紐靴であれば、紐を一度ほどいて足を入れてからもう一度紐を結び直して履く。これだけでも違います」

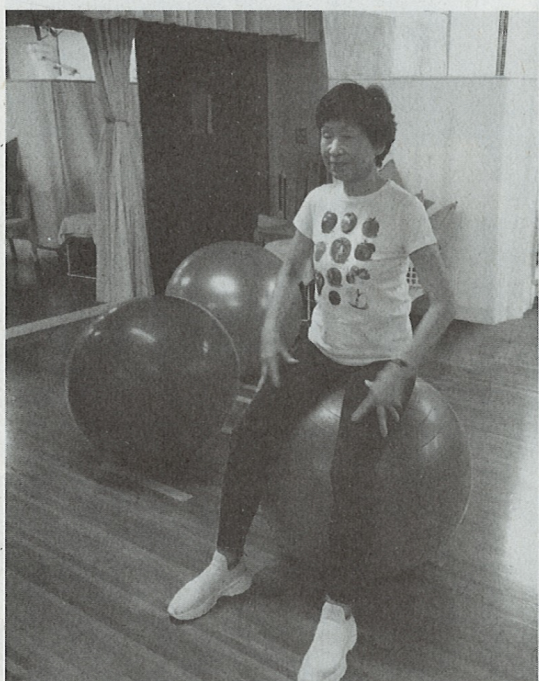
歩きか走りか、目的によって選ぶ靴も変わるというが、足の負担の軽減という意味では「初心者用のジョギングシューズがオススメです」(木村さん)。クッション性がある靴がいいという。

近く手術を控えた前出の女性は、こう呟いた。

「モノには限度があると身をもって知りました。もう1日1万歩は歩きません。これからは歩いて5千歩ぐらいかしら。水中ウォーキングでもいいかな」

歩行や運動する際の注意点について「大事なのは姿勢です」と別府さんは強調する。

「女性は50歳を過ぎると骨粗鬆症になりやすく、脊柱が変形します。腰部脊柱管狭窄症や変形性膝関節症、O脚の方などなど、



関節への負担が少ないボール体操を指導する太藻ゆみこさん

みの兆候があったと思います。常に自分の体の状態を把握することを習慣づけていれば、早い段階で防げたのではないかと思います。無理をすれば高齢者ほどケガにつながりやすい」

日本股関節研究振興財団の理事長で上馬整形外科クリニック(東京都世田谷区)院長の別府

諸兄さんもこう重ねる。

「群馬県中之条町の65歳以上の住民5千人を対象にした中之条研究によると、1日の歩数が5千歩以上で脳卒中や心疾患、認知症の予防、7千歩以上で骨粗鬆症や動脈硬化の予防、8千歩以上で高血圧や糖尿病の予防が期待できるとのことです。しかし、個人の年齢や身体能力、健康状態や、ライフスタイルなどは異なるため、1日の理想的な歩数を数値で表現すべきではないと思います」

皆さん姿勢を含め、歩行能力が違ってくるから、まず姿勢チェックをすることです。円背(猫背)や頸部の垂れ下がりが具合や、両側の大腿四頭筋の筋力、歩幅や歩隔を知る。日常的な活動量も考慮して、おのおの体に負担のないように歩くことが大切です」

「歩く」にこだわらない

歩くことにこだわらなくてもいいそうだ。上馬整形外科クリニックでは、医師の診察をまず行い、加齢による運動器の障害で移動機能が低下するロコモテ

イブシンドローム(運動器症候群)の予防のためにバランスボールを使った体操を行っている。「股関節を制するものは整形外科を制す、という言葉があります。中高年になると股関節が硬くなり可動域も狭くなります。それにより股関節だけでなく下肢全体の筋力が低下し、歩幅や歩隔、歩行速度にも影響を及ぼします。足が上がらなくなればおのずとすり足歩行になり、ちよつとした段差にもつまずき、転倒しやすくなります」

同クリニックでボール体操を指導する太藻ゆみこさんは、歩