

# 特別 コラム

Vol. 75

## 『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただいています。今回は「1日の歩数」についてご紹介いただきました。



### 【執筆者プロフィール】

筑波大学 名誉教授  
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

Q. 1日の歩数は7千歩〜1万歩がよいのでしょうか？

A. はい。平均的にみると適当な歩数と言えます。  
なお、人によつては3千歩、マラソンに出たいなら3万歩が適切と考えます。

1日の平均的歩数を数値で指し示すのは良いですが、あくまでも目安であつて個人差が大きいことを認識すべきです。そもそも1万歩が良いとされることの確かなエビデンスは得られていません。男女差、年齢差、職種差が

あり、何よりも健康度に差異があるため、すべての人に1万歩なり8千歩が良いとは言えないでしょう。

一生に一度は富士山に登頂したいと思う人がいるように、フルマラソンを完走したいと願う人も少なくはありません。42・195kmを歩幅1mで走った場合、歩数は4万2千歩を超えます。歩幅が1・4mであつても、3万歩を超えるのです。

3万歩を走り切りたいなら、その歩数程度は歩ききる体力や経験が必要です。しかし、膝痛、足関節



痛、腰痛、貧血、脱水などの健康問題が起きることを覚悟しておかねばならないでしょう。

一方、人によつては3千歩でも十分という根拠についても説明しましょう。

喘息、閉塞性肺疾患、パーキンソン病、労作性狭心症、重症の高血圧、脊柱管狭窄症などの人は数分歩いただけで息苦しさを痛みを感じることもあり、休憩を入れながら運動せざるを得ないのです。歩数でみれば、1日にせいぜい3千歩が無難なところであり、それ以上はダメージが大きくなりま



す。ただし、3千歩ではエネルギー消費量が不足するため、椅坐位での筋トレ、ダンベル運動、ストレッチ、体操、水泳などの運動を併せておこなうことが勧められます。

また、運動をおこなう目的によつても歩数は変わってきます。エネルギー消費量の増大や持久力の向上を目的として運動に取り組む場合は、8千歩のウォーキングよりも、4千歩のジョギングの方が運動強度が高くなり、心肺機能向上に繋がることを認識すべきでしょう。

