

奈良養生訓

Vol. 42



とっておき 健康話

長寿遺伝子のスイッチを入れよう！②

10月号に引き続き、今回は長寿遺伝子にスイッチを入れるための、日常生活の中で取り組める健康法についてご紹介します。



専門家にインタビュー

東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム
副部長 医学博士

あおやぎゆきとし
青柳幸利さん



プロフィール

10数年にわたり、群馬県において「歩き」と「病気予防」の関係を追跡調査し、その結果をもとに、最新の健康法を提案している。近著に『あらゆる病気を防ぐ「一日 8000歩・速歩き 20分」健康法』

Q どのような生活をすれば、健康長寿につながるのですか？

A 日常生活における活動の程度は、低強度・中強度・高強度の三段階に分けられますが、中でも中強度は免疫機能を高めさまざまな生活習慣病の予防や改善に最も適した活動と言われています。屋内の家事はほとんどが低強度の活動であり、中強度は、外出することではなかなか実施することができません。

低強度 意識せずだらだら歩く 家の中の移動 屋内の家事 (炊事・洗濯・掃除)	中強度 大股で力強く歩く うすら汗ばむ程度の速歩き なんとか会話ができる程度の速歩き 山歩き 畑仕事など	高強度 ジョギングや 激しい トレーニング
---	---	---------------------------------------

※注 強度は年齢差、個人差があり、加齢や体力の衰えなどで変化します。

Q たくさん歩けば歩くほど、健康にいいのではないのですか？

A たとえば、毎日1万歩以上歩いていても、その中に中強度の活動がなければ、健康効果はあまり期待できません。10数年の研究の結果から、1日8000歩を歩き、その中に20分の中強度の活動が含まれていると、多くの病気の予防にとっても効果的であることがわかりました。



Q 1日8000歩も歩くのですか？

A 1日8000歩、中強度の活動20分をめざしてほしいのですが、ほとんど屋内の家事しかされていない方は、まずは「1日4000歩・中強度5分」から始めましょう。

Q 中強度の活動を増やすコツはありますか？

A やはり「おでかけ(外出)」がおすすめです。まずは、1日1回は「おでかけ」する、車での買い物はやめて徒歩で行くなど、中強度の活動を意識して外出することから始めましょう。

たとえば…

屋内の家事だけの
場合
2000歩
 中強度
 「0～1分」

+

歩いて外出や買い物
1日合計20分
 (2000歩相当)

意識してしっかりと歩くことで、5分程度の中強度活動が達成できる

屋内の家事に加え、1日20分程度歩いて外出をすることで
 1日4000歩、中強度5分の活動になります。



次回は、この「おでかけ」健康法をさらに詳しく紹介します。

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。