



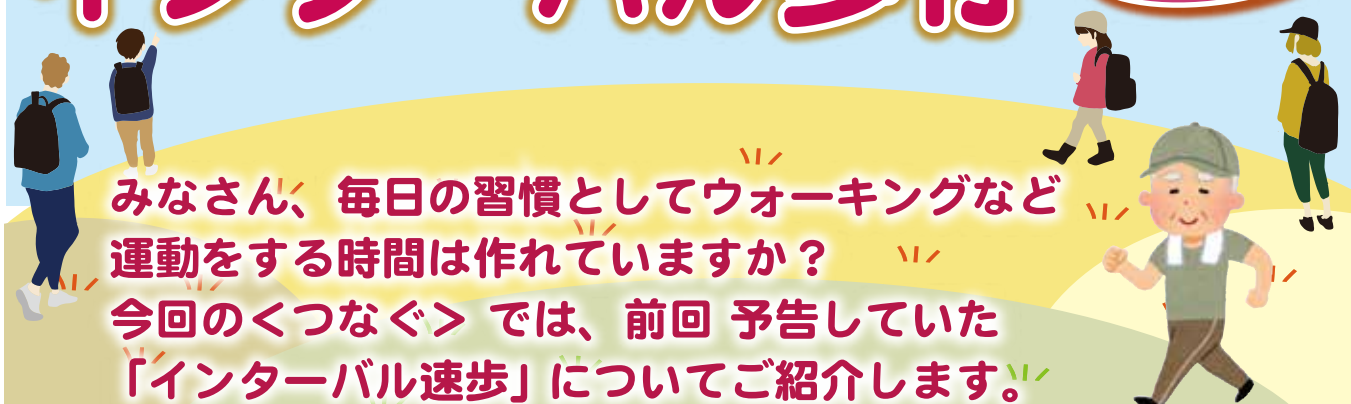
vol.146

[発行] 医療法人社団  
武部整形外科  
リハビリテーション

〒660-0062 尼崎市浜田町5丁目28  
TEL (06) 6413-2277  
FAX (06) 6413-0844

<ホームページアドレス>  
<https://www.takebe-seikeigeka.com/>

# インターバル歩行 について



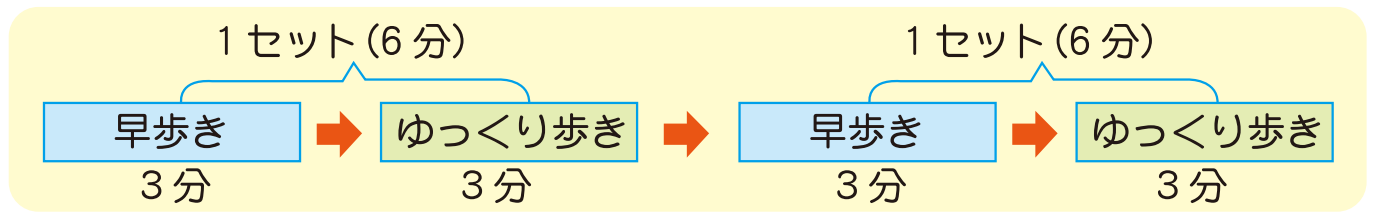
みなさん、毎日の習慣としてウォーキングなど運動をする時間は作れていますか？  
今回の<つなぐ>では、前回 予告していた「インターバル速歩」についてご紹介します!!

運動をしても長く続かなかったり、効果を実感できなかつたりする人も多いかと思います。そういった方におススメの運動方法が「インターバル速歩」です。この運動は「ゆっくり歩く」と「早く歩く」を交互に行うもので、負担が少なく高齢者の方でも無理なく行って頂けるかと思います。

インターバル速歩の最大の特徴は「ゆっくり歩き」と「早歩き」を交互に行うことです。体力をつけるために「早歩き」で「ややきつい」運動を行う必要があります。「ややきつい」の目安は全速力の6～7割程度、3分ほど早足で歩いたときに息が弾む程度のペースです。

ただし、「はや歩き」だけを長時間行くと、息が切れたり、ひざが痛くなったりしてしまうことがあるため長続きしません。そこで、「はや歩き」のあとに、「ゆっくり歩き」を挟んでリラックスすることが大切です。

「はや歩き」3分間、「ゆっくり歩き」3分間、合計6分間を1セットとして1日5セット以上、これを週4日以上行い、「はや歩き」が1週間で合計60分以上になると効果的です。



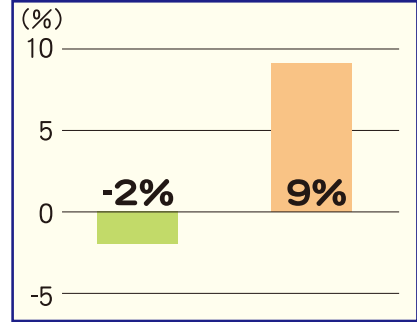
## 期待できる効果

# 「体力の向上」「姿勢や意識の変化」「生活習慣病の予防や改善」

## 「体力の向上」

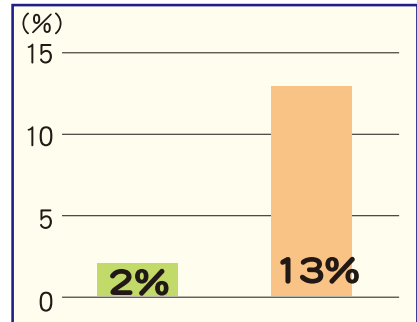
60歳前後の中高齢で1日8000歩以上のウォーキングを行うグループと、1日15分以上のインターバル速歩を行うグループに分け、5か月間、週4日以上行って、最大酸素摂取量と太ももの筋力を比較すると、ウォーキングのグループはほとんど変化がなかったのに対して、インターバル速歩のグループは最大酸素摂取量が9%上がり、太ももの筋力が13%上がったことが報告されています。最大酸素摂取量が増加するという事は全身の持久力が高まることを示しています。つまり、心肺機能が高まる効果が期待できます。

最大酸素摂取量の変化



ウォーキング インターバル速歩

太ももの筋力の変化



ウォーキング インターバル速歩

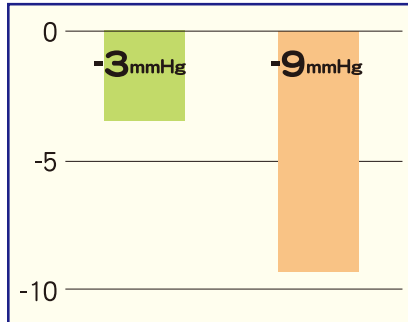
## 「姿勢や意識の変化」

筋力が向上する事で姿勢が良くなり、肥満気味だった人は体型も変わります。さらに、今までできないと諦めていた旅行などの趣味ができるようになった、など自分に自信が付き、意識が変わります。

## 「生活習慣病の予防や改善」

インターバル速歩は、中高年の多くの方が気になっている血压にも効果があります。最高血压、つまり上の血压が、ウォーキングのグループではおよそ3下がったのに対し、インターバル速歩のグループではおよそ9下がりました。そのほか、全身の持久力が向上することにより、心臓や糖尿病などの生活習慣病の予防になり、高血糖、肥満などの改善にも効果を期待できます。

最高血压の変化



ウォーキング インターバル速歩

### 参考文献

能勢博, 2018, 「インターバル速歩の体力アップ効果と正しいやり方」NHK 健康チャンネル 2023 年 9 月 1 日取得, [https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_794.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_794.html)

根本賢一, 2022, 「全身の持久力が高まるウォーキング法！インターバル速歩とは？」NHK 健康チャンネル 2023 年 9 月 1 日取得, [https://www.nhk.or.jp/kenko/atc\\_13.html](https://www.nhk.or.jp/kenko/atc_13.html)

Nemoto K. et al. Mayo Clin Proc. 2007; 82(7):803 811.

### ～お知らせ～

2023 年 10 月 27 日 (金) 13:30 ~ 14:30 に健康教室を開催します。

テーマは「**ロコモティブシンドローム(ロコモ)**」です。たくさんのご参加お待ちしております。

## ～ただ歩くだけでなくトレーニングも大切！～

皆さんこんにちは！前回に続いて今回はウォーキング第 2 弾といたしまして「トレーニング」をテーマにご紹介していきます！

ただ漠然と歩いたとしても自身の望むような効果はなかなか現れません。ウォーキングとトレーニングを交互に行うことでより生活の質を高めることができます。少しずつ涼しくなっているこの機会に是非行ってみたい下さい！



### ① 膝伸ばし (太ももを鍛えます) 左右各 15 回



1. 仰向けになり片足を曲げます
2. 膝を真っ直ぐに伸ばします
3. 上げた足をゆっくり下ろします

### ② ローイング (背中、腕を鍛えます) 20 回



1. 椅子に座り、ペットボトルを両手に持ちます
2. 少し前かがみになり手を膝の外側に伸ばします
3. 姿勢をキープし、後ろに肘を引きます

※500ml ペットボトル 2 本使用

### ③ プランク (体幹を鍛えます) 20 秒



1. 両肘を床につけ、うつ伏せになります
2. 腰を浮かせ、背筋をまっすぐに伸ばします
3. 肩～かかとまで一直線になるように姿勢を 20 秒キープ！

### アプリを活用！

ウォーキング アプリ 



スマートフォンを使用されている方はアプリやスマートウォッチを使用すると目標を立てたり、自身の記録を振り返ることができます。

いかがでしたか？ウォーキングは頑張るで行うのではなく、毎日継続することが大切です。前回の「つなぐ」では姿勢や服装についてご紹介しておりますのでそちらも合わせてご活用ください！

耳鼻咽喉科診察室より

## 第14回

## 亜鉛足りてますか？



外来を受診される方の主な症状に、「味がわかりづらい（味覚障害）」「舌がピリピリする（舌痛症）」があります。こういった症状の原因は、薬剤性、ストレス、内科的疾患など多様ですが、「亜鉛欠乏症」であることが増えてます。

**亜鉛は、人体にとって大切なミネラルの1つです。  
亜鉛が不足すると…**

- ・味覚障害・舌痛症・皮膚炎・脱毛
- ・貧血・味覚障害（舌炎）・発育障害・性機能不全・食欲低下
- ・下痢・骨粗しょう症・キズの治りが遅い・感染しやすい（易感染性）

（2018年亜鉛欠乏症診療ガイドラインより）

などの症状が生じます。

実際、当院の外来を受診される味覚障害や舌痛症の方の血中亜鉛量を測定すると基準値より低く、亜鉛を補充する薬を内服することで改善される方が多いです。

**亜鉛不足の原因は大きく分けて**

- ・亜鉛の摂取不足（亜鉛をとる量が絶対的に足りない）
  - ・亜鉛の需要増大（必要とされる亜鉛の量が摂取量よりも多くなってきた）
  - ・亜鉛の吸収不全（食事で亜鉛を摂っても、きちんと吸収されていない）
  - ・亜鉛の過剰排泄（亜鉛が十分摂取・吸収されても、便や汗から排泄される）
- の4つが考えられます。

厚生労働省では **成人男性で 11mg / 日 女性で 8mg / 日** が推奨されています。しかし、実際の平均摂取量は **9.2mg / 日** であり、亜鉛不足の方が多いです。

亜鉛を補う薬剤やサプリメントもありますが、できれば食生活でしっかり摂取したいものです。

亜鉛が豊富に含まれている食べ物は、例を挙げると、**牡蠣・いわし・あじなどの魚貝類、豚レバーや牛肉などの肉類、豆腐、納豆、えんどう豆、切干大根、アーモンド、落花生、ごま**などがあります。ほうれんそうのお浸しを胡麻和えにしてみたり、ごはんのお供に納豆を積極的に取り入れたり、亜鉛不足を感じている方は「**貝類や青魚・肉類、乳製品、ナッツ・豆類にふくまれているんだな**」と、食事をするときに少し意識しながら食べていただけたらと思います。

武部 真理子