



新生活スタート月

桜の開花は例年より早く、既にお花見を楽しまれた方も多いのではないだろうか。お孫さんや曾孫さんの入園・入学、あるいは新社会人としてのスタートの知らせも嬉しいものですね。桜が咲きモクレンやヤマボウシの白い花と良い香り、足元ではすみれ・チューリップが陽光とともに春の訪れを感じさせてくれます。ぽかぽか陽気にさわられて、おでかけしたいものです。

外出を楽しむためには歩く力が必要です。そこで気になるのが「信号機のある横断歩道を余裕をもって渡り切れるか」という点です。高齢になると人により歩行能力が大きく違うことも多く、「自分の歩行能力は他の高齢者と比較してどの位置にあるのか」「横断歩道を安全にわたる歩行速度はどのくらいなのか」などを確認しながら、歩行について考えてみましょう。

横断歩道を渡り切るには「1mを1秒」

信号が青から赤に変わるまで横断歩道を渡り切れなければ、安全に移動できません。警視庁の資料によりますと、「歩行者用信号の青時間は、横断歩道の長さによって異なります。一般的には歩行速度を秒速1メートルとして道路を渡りきれよう調整しています。歩行速度が遅い高齢者や子供が多く利用する場所については、より多くの時間を出すよう考慮して「10mの横断歩道を10秒以内で渡ることが必要になります。利用されている横断歩道が時間延長されていけば、もう少し余裕が持てることとなります。」

高齢者の歩行速度

高齢者の歩行速度は、若年成人と比較すると低下する傾向にあります。10m歩行テストでは高齢者の歩行速度に関して通常高齢者の基準として1m/秒とされています。



参考として、後期高齢者の通常歩行速度は、0.98H0.27m/秒、前期高齢者の通常歩行速度は、1.20H0.22m/秒という研究報告があります。横断歩道を普通に利用されているのであれば問題ないのですが、自信のない方は自分の歩行速度を確認し、可能であれば改善する努力が必要になります。男性は80歳、女性は75歳を過ぎると日常生活に支障をきたす人も多くなってきました。女性は男性と比べて骨が細く、関節が弱く、筋力も弱いため、足の骨格構造が乱れやすい傾向にあります。

簡易な歩行速度（歩幅）確認方法

歩道の縁石を利用することで、歩行速度を確認することが出来ます。道路や歩道の端に置かれて決まっていますから、縁石17個で60cm強になります。この間を何秒で歩けるかを計測し、10mをその秒数で割れば10m歩行テストとほぼ同等の結果が得られます。また、10m歩くのに要した歩数で10mを割れば歩幅が求められます。歩行速度は、健康寿命や転倒発生とも関係が深いと考えられています。自身の歩行速度を知ること、そのリスクを把握することが出来ます。

歩行速度を上げる

歩行能力を維持するためには、立ったり歩いたりする日常動作を支える筋肉を鍛えましょう。筋肉を構成する筋繊維は、加齢によって大きく減ることはないとされています。年齢を重ねても筋力アップは可能です。筋力が落ちたと感じるのは、年齢のせいというよりも、運動不足によって筋繊維が細くなってしまうことが原因と考えられます。歩幅を広げることが歩行速度を上げ、筋肉を鍛えることが出来ます。以下の4項目を意識して歩行すると自然と歩幅が広がり、歩行速度が上がります。全部を一度に意識するのが難しい場合は、一つでも二つでも意識することが始めよう。可能なものから取り組んでみましょう。

- ①姿勢を正して真っすぐに立つ
 - ②正面を向いてできるだけ遠くを見る
 - ③つま先をしっかり上げて、踵から着地に振る
 - ④肘を後ろへ引くイメージで腕をやや大げさに振る
- あわせて、次の2項目も歩行を安定させることに有効です。
- ⑤5本指靴下を履きふらつきを抑える
 - ⑥足に合った歩きやすい靴を履く。

バランスの良い食事を摂る

栄養不足の状態では筋肉を鍛えても、筋肉量を増やすことは困難です。特にタンパク質が不足していると、傷ついた筋肉を修復できず、筋肉量が減ってしまいます。日常生活で体を動かすのに筋肉を使います。そのたびに筋肉は傷つき、タンパク質はその回復に使われています。筋肉維持にも、タンパク質が必要なのです。たんぱく質を構成するアミノ酸は有機化合物で体内合成できないため、食事やサプリメントから摂取する必要があります。食品では、マグロ・カツオなどの魚介類・鶏胸肉・牛肉・全卵などが有効です。食事だけでは必要な量のアミノ酸をすべて摂るのは難しいため、サプリメントの活用も有効です。



歩行能力アップは筋力アップと危険回避

歩行能力の低下は、加齢による体の変化や病気など、さまざまな原因で引き起こされます。往々にして筋力の低下は年齢のせいだと考えがちですが、その主因は運動不足によるものだと理解頂きます。可能な範囲で維持に取り組みることが転倒や骨折の危険を遠ざけることとなります。歩行が困難な方は、指先を使ったりすることによって体のバランスを維持することに役立ちます。動くことを止めると筋肉が細るだけでなく、心臓が弱くなってしまいます。春の陽は明るく暖かくなると、少し体を動かしてみませんか。

