



## ●「歩く」がもたらす意外な健康効果

### ■ 意外な筋肉のはたらき

みなさんは普段、どのくらい歩いていますか？

「通勤で歩いているから大丈夫」「週末にジムに行っているから問題ない」と思っている方も多いかもしれません。

かつてウォーキングといえば、単なるカロリー消費や移動のための手段と考えられていました。しかし、近年の研究により、その認識は大きく変わりつつあります。実は、筋肉は体を動かすエンジンであるだけでなく、様々な生理活性物質「マイオカイン」を分泌する、人体最大の「内分泌器官」であることがわかってきました。<sup>1</sup>

つまり、ウォーキングで筋肉を動かすことは、体内で「天然の薬」を作り出し、全身の臓器に良い影響を与えることと等しいのです。今日は、そんな「歩くこと」の深い価値について、少し掘り下げてお話ししましょう。

### ■ 運動していても座りすぎると良くない？

現代の私たちの生活において、最も深刻な問題の一つが「座りすぎ」です。「私は週末に運動しているから関係ない」と思われた方も、少しご注意ください。実は、「運動不足」と「座りすぎ」は、体にとってリスクであることが分かっています。たとえジムで運動していても、デスクワークなどで長時間座りっぱなししていると、筋肉の代謝酵素（LPL）の働きが低下し、血流が悪化してしまうのです。<sup>2</sup>

これを「アクティブ・カウチポット」と呼び、健康リスクが見過ごされがちな状態として警鐘が鳴らされています。座り続けることは、血管の老化を早め、メンタルヘルスの不調や生活習慣病のリスクを高める要因となります。だからこそ、日々の生活の中に「歩くこと」を取り入れる必要があるのです。

## ●ウォーキング対策・予防のポイント

では、具体的にどのように取り組めばよいのでしょうか。無理なく続けるためのポイントをいくつかご紹介します。

### ■ 1日何歩が最適か？

多くの研究から、健康効果を得るための出発点は「1日8,000歩」と言われています。一方で、だいたい10,000歩を超えると、効果はあまり変わらないとも言われています。つまり、私たちにとっての歩数の「スイートスポット」、最もおいしいところは、1日8,000歩から10,000歩の間ぐらいにあると言えます。<sup>3,4,5</sup>

そして、量と同じくらい大切なのが、歩く「質」、つまり強度です。ただのんびり歩くよりも、「ちょっとキツイかな」と感じるくらいの「早歩き」を意識することが、効果を最大化する秘訣です。<sup>6</sup>

一番簡単な目安は「隣の人と会話はできるけれど、歌を歌うのはちょっと難しいな」と感じるくらいの息づかい、これが最適な強度のサインです。

### ■ チーム対抗戦で楽しみながら

一人で黙々と歩くのは、強い意志が必要でなかなか続きにくいものです。そこでおすすめなのが、職場の同僚や家族とチームを組んで歩数を競う「チーム対抗戦」です。「みんなが歩いているから自分も」という社会的なつながりは、継続のための強力な味方になります。アプリなどを活用して、バーチャルで地球を一周したりするなどのイベント形式にするのも良いでしょう。励まし合う仲間がいることで、歩くことが「楽しみ」へと変わります。

### ■ 「ながら」運動と「プラス 10 分」

運動の時間を確保できない方は、日常生活の隙間時間を活用する「ながら」運動を意識してみましょう。

通勤中： エスカレーターではなく階段を使う、ひと駅手前で降りて歩く。

買い物中： お店から少し遠い場所に駐車する、あえて実店舗に足を運ぶ。

工作中： 考え事をするときは歩き回る、30分に1回はコピー機や自販機まで歩く。

まずは、今より「プラス 10 分（約 1,000 歩）」多く体を動かすことから始めてみてください。この小さな積み重ねが、将来の健康という大きな財産になります。<sup>7</sup>

### ● ワンポイントアドバイス

「歩行」は脳にも良い影響を与えます。歩くことで脳への血流が増え、「BDNF（脳由来神経栄養因子）」という物質が分泌されやすくなるため、記憶力の向上やストレス解消、メンタルヘルスの改善にもつながります。<sup>8</sup>

煮詰まった会議やアイデア出しの際は、ソクラテスやスティーブ・ジョブズのように「ウォーキング・ミーティング」を試してみたいかがでしょうか。歩きながら話すことで、柔軟な発想が生まれるかもしれませんよ。