

歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング 実施結果報告

昨年度埼玉医科大学グループと実施した「歩こうよ！もろやま健幸ウォーキング事業」の報告書が埼玉医科大学グループより提出されましたので内容を報告します。この事業には、町民56人（平均年齢69.5歳）が参加しました。参加者は令和5年6月から令和5年11月までの6か月間、1日8,000歩以上を目標に毎日歩き、1日30回の筋トレを週3回行いました。また参加者はウォーキング期間の前後で体力測定（筋肉量の測定、6分間歩行距離）や心筋梗塞等の指標「LOX-index」（ロックスインデックス）を含む血液検査を実施しました。大きく分けると3つの成果がありました。

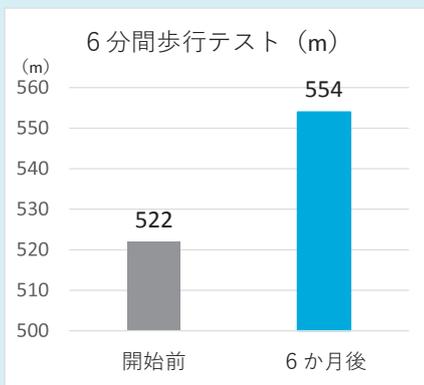
1 歩数の増加

参加者の1日の平均歩数が参加前より3,510歩増加しました。また6か月間の歩数平均が8,292歩と当初目標としていた1日8,000歩以上歩くことができました。

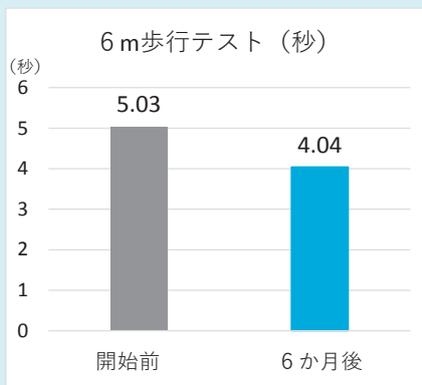


2 持久力・瞬発力の改善

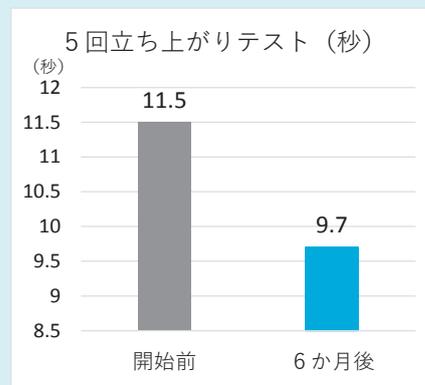
持久力の指標である6分間歩行距離や瞬発力の指標である6m歩行テストと5回立ち上がりテストで改善がみられました。このことからウォーキングとスクワットによる筋肉トレーニングを行うことで筋肉細胞を鍛えることができ、持久力と瞬発力がともに改善されました。



統計的に有意に増加



統計的に有意に減少



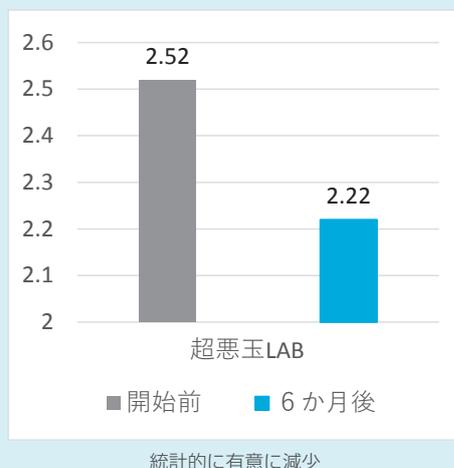
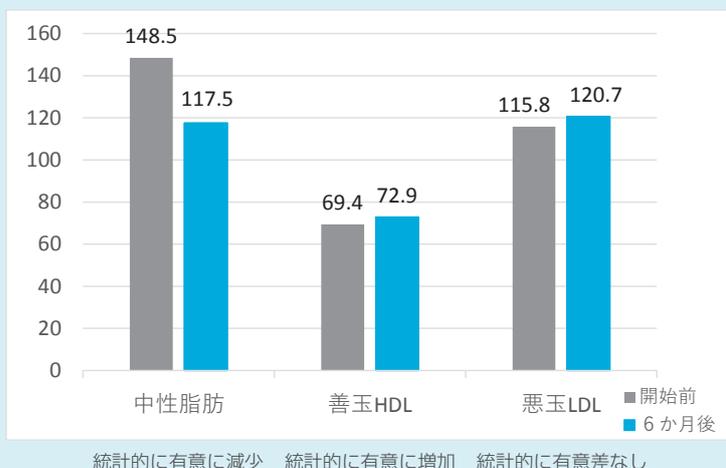
統計的に有意に減少

一方で両下肢の筋肉量が減少しました。有酸素運動をしていると筋肉量が減少することがあります。その理由として、栄養源として糖質が足りなくなり、筋肉のタンパク質がエネルギー源として使われてしまうと考えられています。筋肉量を落とさないため歩く前には、水分補給だけでなくバナナやおにぎりを一個食べて糖質をとってから歩くことをおすすめします。

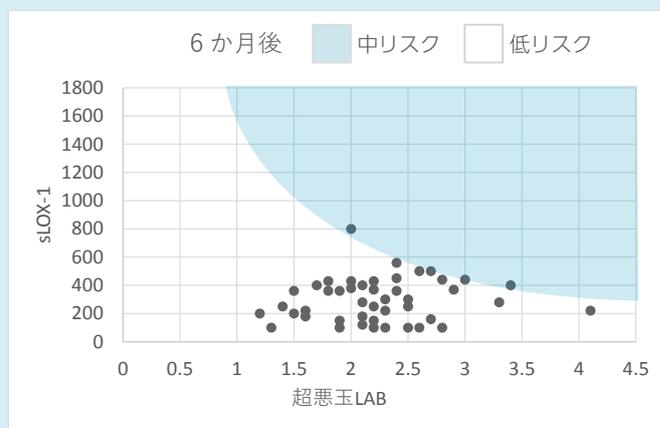
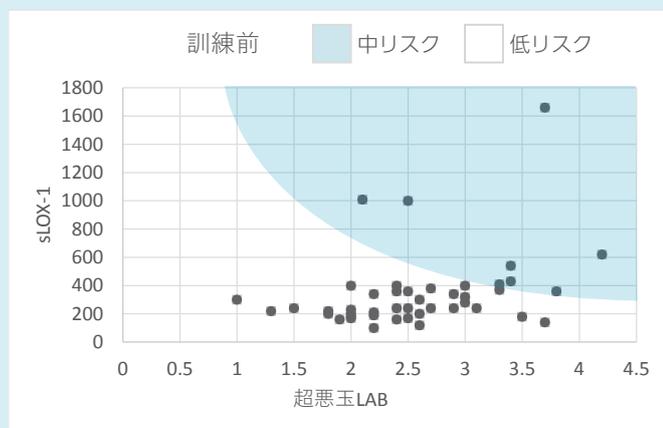
3 中性脂肪、超悪玉コレステロール（LAB）の減少

6か月間のウォーキングとスクワットによる筋肉トレーニングを実施する事で中性脂肪が減少し、善玉コレステロール（HDL）が増加しました。一方で悪玉コレステロール（LDL）が増加傾向にありました。しかし悪玉コレステロール（LDL）が酸化して悪玉化した状態の物質である超悪玉コレステロール（LAB）が減少しました。

その結果



動脈硬化による脳卒中や心臓病のリスクを判定する指標として有用な LOX-index（ロックスインデックス）の散布図（下図）では、中リスクの参加者は8人いましたが、6か月後には3人に減少しました。このことからウォーキングとスクワットによる筋肉トレーニングを行うことで中性脂肪や超悪玉コレステロールを低下させ、善玉コレステロールを上昇することができるため動脈硬化や心筋梗塞の予防に繋がると考えられます。



訓練前後でのLOX-indexの比較

訓練後、ほぼ全ての参加者が低リスクとなった!

まとめ

ウォーキングと週3回のスクワットによる筋肉トレーニングを組み合わせる事で脳梗塞や心筋梗塞の予防が期待できます。1日8,000歩と聞くと大変そうですが、時間になると1時間30分程度です。10分で1,000歩と言われているのでまずは、通勤通学にウォーキングを取り入れたり、階段を使ったり、いつもより遠回りして帰宅するなど日常生活の中で10分間のウォーキングを始めてみませんか。またスクワットにおいては、1日10回を3セット行うことで効果が期待できます。テレビを見ながら、イスから立ち上がるついでに実施してみませんか。

問合せ 保健センター ☎294-5511