

金曜 ライフ・楽しむ

シニア世代を応援するページです

健康作り ピッチ意識し歩きたい

わたし色

生活情報誌「悠悠と。」

編集長・真鍋康利さん



少し季節外れですが「リラ冷え」という言葉をご存じですか。北海道、特に札幌の人にはなじみが深く、俳句の季語にもなっています。待ちわびた温かさを喜んだのもつかの間、リラ(ライラック)の間、リラ(ライラック)の咲く5月から6月、一気に冷気が戻ることを言います。

非人の故榎谷美枝子さんの造語です。「リラ冷えや睡眠剤はまだきいて」が有名で、「リラ冷えやすぐに甘えてこの仔犬」など他にも多数あり、この言葉がお好きだったようです。渡辺淳一さんの小説「リラ冷えの街」で一気に注目され、「私は生みの親。渡辺先生が育ての親よ」と笑っていらっしやいました。

ある日、自宅に行くとき、相
当な勢いで階段を上り下りして
います。「探し物ですか」と
声をかけたら「1万歩に少
し足りないのよ」と85歳とは
思えない返事。遠くの店に昼
食に行くなどして、1万歩歩
くことを日課にしているとの
ことで、「これが元気の秘訣
か」と納得したものです。

健康には歩くことが大切と
言われています。先日、東京
都健康長寿医療センターの大
淵修一先生にお話を聞く機会
がありました。

長年の研究により、高齢者

の元気度と最も関連性が高い
のは歩行速度で、歩幅が短く
なるのは認知機能低下の予兆
ということがわかってきた。
歩行速度は歩幅とピッチで決
まり、それを脳が調整してい
る。歩き方が今までと違うの
は脳の微細なサイン。それを
知るため元気な時の歩行速度
を知っておくことが必要
——。大淵先生はそうおっし
やいます。

自分の歩行速度を知り、そ
れを維持、または5%上げる
といった刺激を与えること
で、身体機能や認知機能の低
下を防げるのだそうです。
歩行速度の測定にはかつて
はストップウォッチを使って
いましたが、先生は高齢者向

けサービスの提供を企画して
いたIT企業と共同で、GPS
(全地球測位システム)を使
った歩行速度測定アプリを
開発。それを組み込み、さら
に見守りなど様々な機能も追
加したスマホが完成しまし
た。過去の自分との比較を明
確な数字で表すので、運動や
食事に気をつければ健康寿命
を延ばすために役立つとい
うのです。

歩きスマホは危険ですが、
スマホを持つだけで歩行の速
度が測れるのだからすごい。
締め切りが近づくと引きこも
り状態になる身としては、こ
のスマホを導入し、歩く速度
だけでも上げなければと思
います。

もし榎谷さんがこのアプリ
を知っていたら、歩く速度が
一段と速まったかもしれませ
ん。