



手すりを使った方法



棚や椅子を使った方法

図2 膝や腰に不安のある方へ。支えを使ったスローステップ運動



福岡大学病院 リハビリテーション部
健康運動指導士

まつ だ たく ろう
松田拓朗



福岡大学スポーツ科学部 教授
福岡大学身体活動研究所 所長

た なか ひろ あき
田中宏暁

あなたのペースでできる! スロージョギング & スローステップ

⑤いつでもどこでもスローステップ!

表 昇降頻度・台の高さと運動強度(METs)の関係*

昇降頻度 (bpm)	台の高さ (cm)		
	10	15	20
80	3.5	4.2	4.9
90	3.8	4.6	5.4
100	4.1	5.0	5.8
110	4.5	5.4	6.3
120	4.8	5.8	6.8

*:ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 9th ed. (Lippincott Williams & Wilkins). 2013 より引用・算出

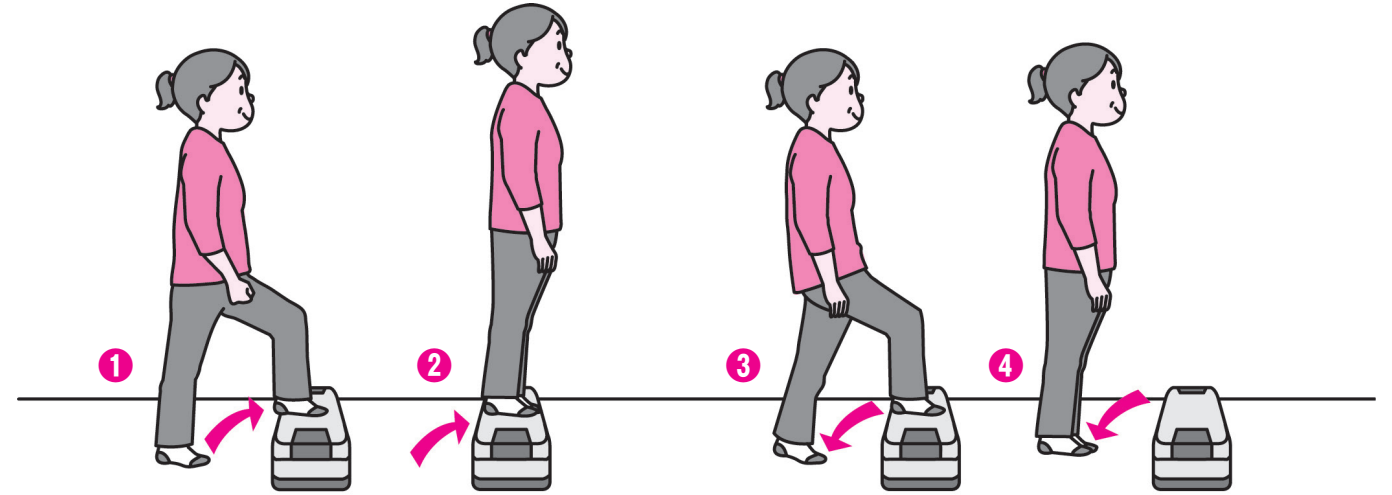


図1 スローステップ運動の実践方法

①~④で昇り降り1回。60bpmのテンポで行うと、1分間に15回昇り降りすることになります。*bpm=1分間に足を動かす回数

●METs(メッツ)とは?
先月号で少し出てきた「METs」について、簡単に説明したいと思えます。METsとは運動の強さを表す単位で、椅子に座って安静にしている状態を基準値「1METs」とします。この状態と比較して生活活動や運動が何倍のエネルギーを必要とするのかを表した単位です。例えば、ウォーキング→3・0METs、時速3・0kmのスロージョギング→4・0METs

階段昇り↓6・0METs
階段降り↓3・5METs
などといった具合に、あらゆる活動を運動強度として数値に表すことができます。
スローステップ運動の場合、「台の高さ」と「1分間に昇り降りする回数(昇降頻度)」で運動強度(METs)を簡単に調節することができます(表)。ご自身が笑顔を保ちながらスローステップ運動を行える「ニコニコペース」のMETs値を確認しましょう! ちなみに60bpmのテンポで昇り降りすれば時速4km、80bpmで時速5km、100bpmで時速6km、120bpmで時速7kmのスロージョギングに相当します。

雨や夏の炎天下、冬の積雪などによって外で運動ができない状況でも、スローステップ運動は少しのスペースと段差さえあれば、どこでも簡単に行うことが可能です。テレビを見ながら、音楽を聴きながらの「ながら運動」で、あっという間に時間が過ぎます。まずは身近な段差を探して、「健康の階段」を昇り始めましょう!

だ んだん気温も高くなり、暑さを感じる季節が近づいてきました。そして、間もなく梅雨が来ます。「雨が降ると運動しにくくなるなあ」と気に掛けている方に、室内でも手軽に行える運動「スローステップ」をご紹介します!

●段差ついでエクササイズ!
スローステップ運動は、段差や台を用いてその場で昇り降りする運動です。広い場所を必要としないため、段差さえあれば場所を問わず行えるのが特徴で、やり方はいたってシンプル!(図1)
①ステップ台の正面に立って姿勢を正してから、片足を台の上に載せます。左右どちらの足からでもOKです。このように足を動かすごとに1回と数えましょう。
②もう一方の足を台の上に載せま。このときに膝がしっかりと伸びるようにして台に立ちましよう。
③先に載せた足から後ろに降りします。バランスを崩さないように、初めはゆっくりと行いましよう。

④もう一方の足も降りします。次は最後に降りた足から昇り、昇り始める足が交互になるように繰り返していきます。
膝や腰などに関節痛をお持ちで昇り降りの運動に不安のある方は、図2のように手すりや棚、椅子などを支えにしながら行ってください。上半身の力を利用すれば、腰や膝の関節にかかる負担を軽減しながら運動を行うことが可能となります。ただし、支えを利用する際には、しっかりと安定感のある支えを選ぶように注意してください。
スローステップ運動は、足を引き上げるときに使う筋肉(腸腰筋<ちようようきん>)を鍛えることができます。腸腰筋は、ウォーキングではなかなか鍛えにくい筋肉です。また、運動中に片足支持動作が含まれるため、「バランス能力」も同時に向上します。これがスローステップ運動の特徴的な効果で、これらの能力が改善されることで日常動作において自然と足が高く上がるようになり、転倒予防につながります。