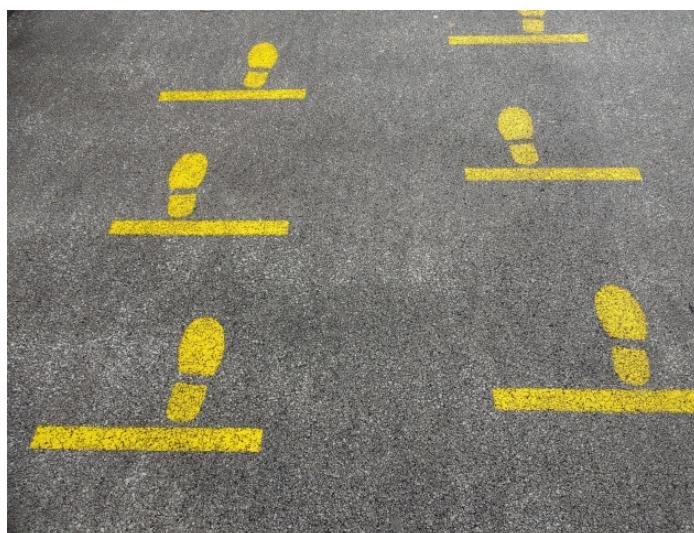


Vol. 157



2021年7月1日発行

# 歩幅と認知機能の深い関係



国立環境研究所主任研究員の谷口氏は、12年間歩幅と認知症の関係を研究しました。一般的に65歳以降では、加齢とともに歩幅は狭くなつていいくのですが、3つの異なる軌跡を辿ることがわかりました。その3つとは、  
①歩幅が広い水準で狭くなつていく②歩幅が中程度の水準で狭くなつていく③歩幅が狭い水準で益々狭くなつていくです。

①と②を比較すると、認知症リスクに違いがありませ  
んでしたが、①②と③を比較すると認知症リスクは2  
倍以上も③が高くなることがわかりました。つまり65  
歳の時点で歩幅が狭いと、狭いまま益々狭くなるとと  
ても、認知症のリスクが広い人や中程度の人と比べ2  
倍以上も高まってしまうといふことです。歩くスピード  
はあまり関係ないとのことで、問題は歩幅です。

目指す歩幅は身長にもよります。ですが、およそ65cm～70cmです。谷口氏は、広い歩幅を維持するという動作には脳への刺激効果があり、脳と脚の間では、常時複雑な情報のやり取りが行われていると結論づけています。確かに広い歩幅で歩く人は颯爽として、とても若々しく見えるものです。

さて、あなたの歩幅は広いでしょうか。普通でしょうか。それとも狭いでしようか。歩幅を広く取れる安定した靴を履いて、リュックを担ぎ、両手を振りながら元気に歩き、認知症を予防しましょう。

関修一（せきしゅういち） 健育会 東銀座整骨院・整体院・鍼灸院・マッサージ院 院長  
代替医療の総合治療院としての確立を目指す。タイトルのface to faceは「患者さん自身と向合つて患者さんの症状と闘いつける」と願つてつけた

※毎月一日の発行です