

脳神経内科医が教える 「歩く」科学

認知症・脳卒中・生活習慣病・フレイルを防ぐ正しい歩き方



その「歩く速さ」、 脳の健康をうつす 鏡かもしれません



この動画でわかること

- ① なぜ歩くと4つの病気を防げるか
- ② 1日何歩・どの速さで歩くか
- ③ 正しい歩き方と1週間プラン
- ④ 受診すべき歩行のサイン

歩く＝脳・血管・筋肉を同時に鍛える

脳



認知症予防

血管



脳卒中・生活習慣病予防

筋肉



フレイル・転倒予防

Chapter 01

なぜ「歩く」だけで 4つの病気を防げるのか

海馬 +2%



歩くと「記憶の中核」が育つ



有酸素運動で前部海馬の
体積が約2%増加し、記憶力が改善



加齢による縮みを
1~2年分巻き戻す



脳の肥料「BDNF」が増える

速く歩く人ほど 高血圧になりにくい

血圧が下がり、血糖が使われ、
血管がしなやかに



生活習慣病は脳卒中・心筋梗塞の上流



速い歩行ペースの人ほど
高血圧の新規発症が少ない



歩くことは、 下半身の筋肉とバランスを保つ運動



筋肉を保つ



バランスを保つ



転倒・骨折・
寝たきりを防ぐ

Chapter 02

歩く速さは、 脳からの早めのサイン

脳神経内科医は歩き方を見る

歩行速度の低下+もの忘れ = 認知症リスクのサイン

運動認知リスク症候群 (MCR)

もの忘れが目立つ前から、歩きに表れることがある



[PMID:31996326]



年のせい、と片づけない歩き方の変化



こんな変化は
要注意!



脳の細い血管の傷み・パーキンソン病・
正常圧水頭症が**隠れることも**

Chapter 03

1日何歩、 どの速さで歩けばいい？

無理なく続く目安を知る



1万歩は絶対目標ではない

60歳以上の目安

6,000~8,000歩



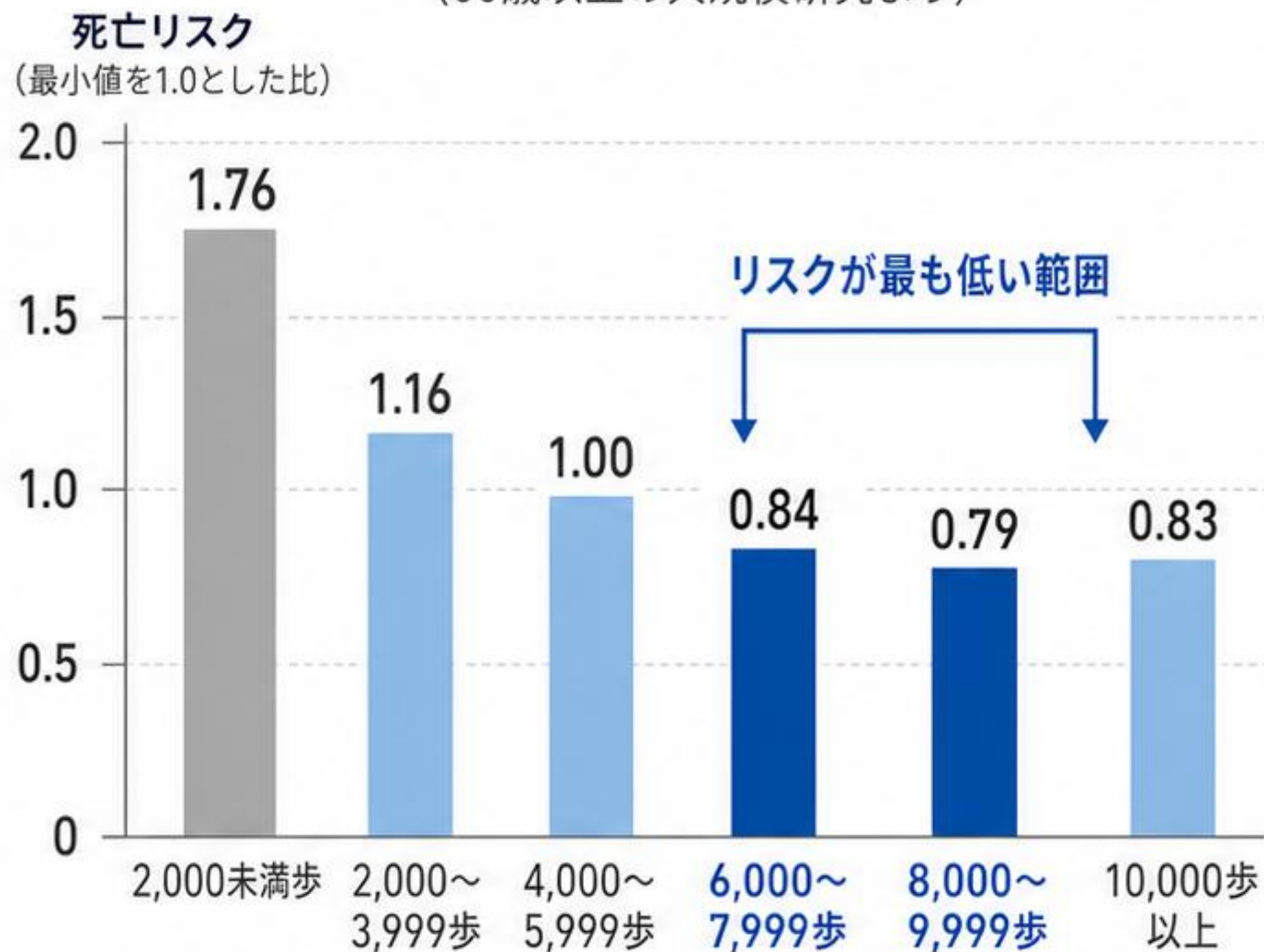
60歳未満：8,000~10,000歩



今より**1,000歩**増やすだけでも
意味がある

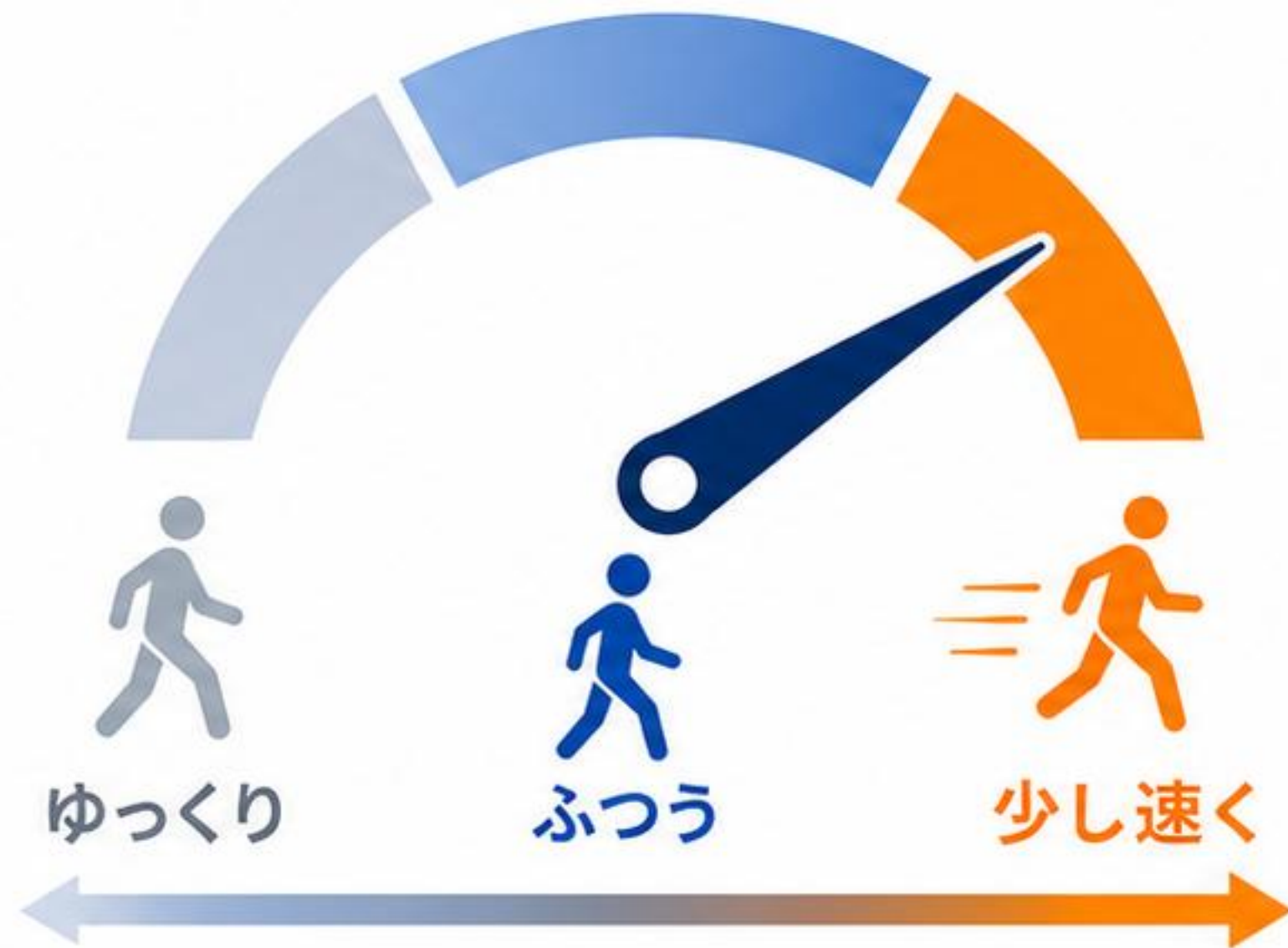
1日あたりの歩数と死亡リスクの関係

(60歳以上の大規模研究より)



※各歩数区分の中央値を使用

カギは「歩数」より「**少し速く**歩く時間」



速さの目安

① 会話はできるが、
歌うのは難しい



② 少し息が弾む

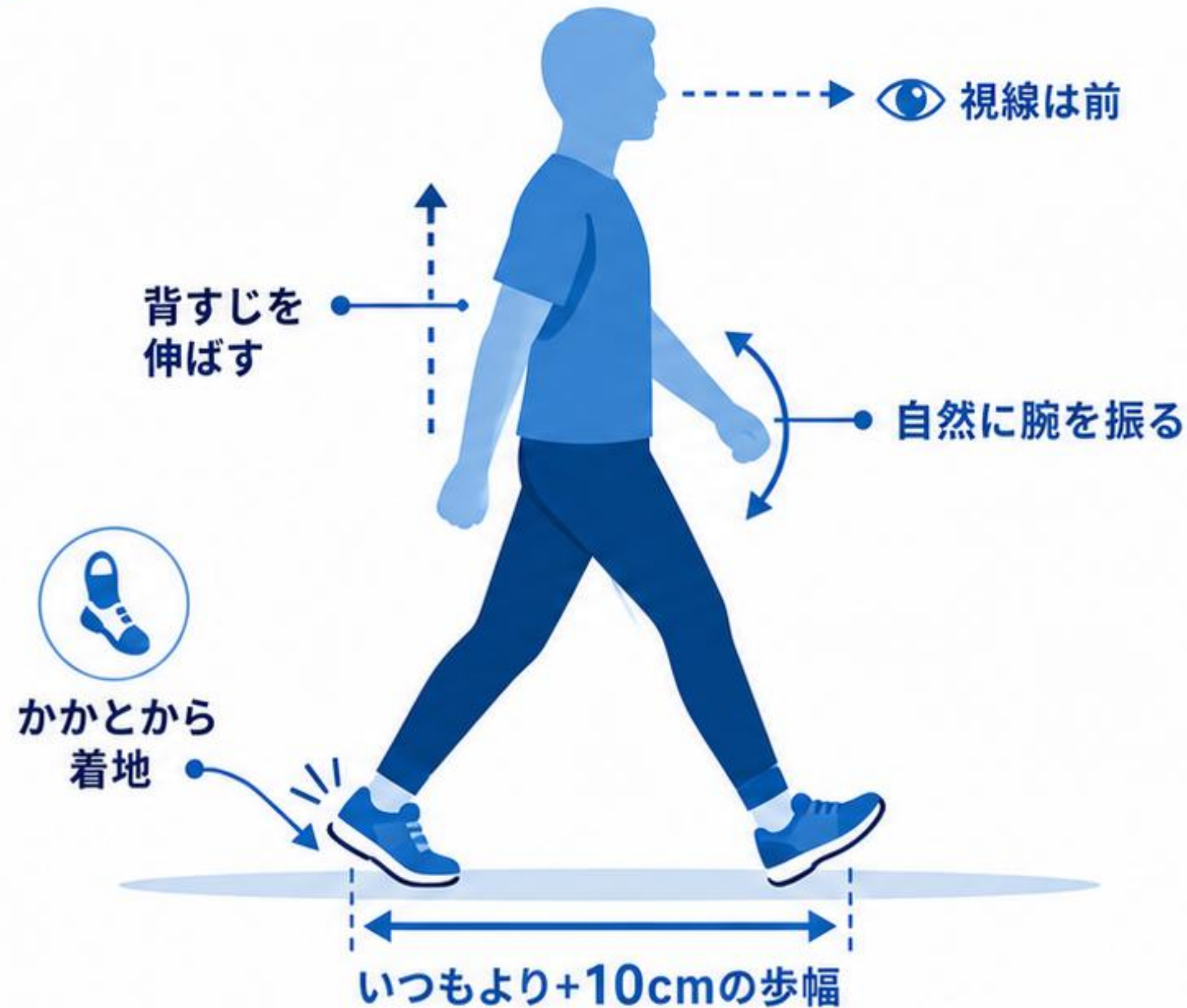


③ うっすら汗ばむ



テキパキ歩く時間が多い人ほど**認知症**リスクが低い

正しい歩き方 5つのポイント



- 1 姿勢：背すじを伸ばし視線は前
- 2 着地：かかとから着き親指で蹴る
- 3 歩幅：いつもより+10cm
- 4 腕：肩の力を抜き自然に振る
- 5 リズム：一定のテンポで



NG：スマホ歩き・前かがみのすり足・痛みのがまん

インターバル速歩で、さらに効かせる

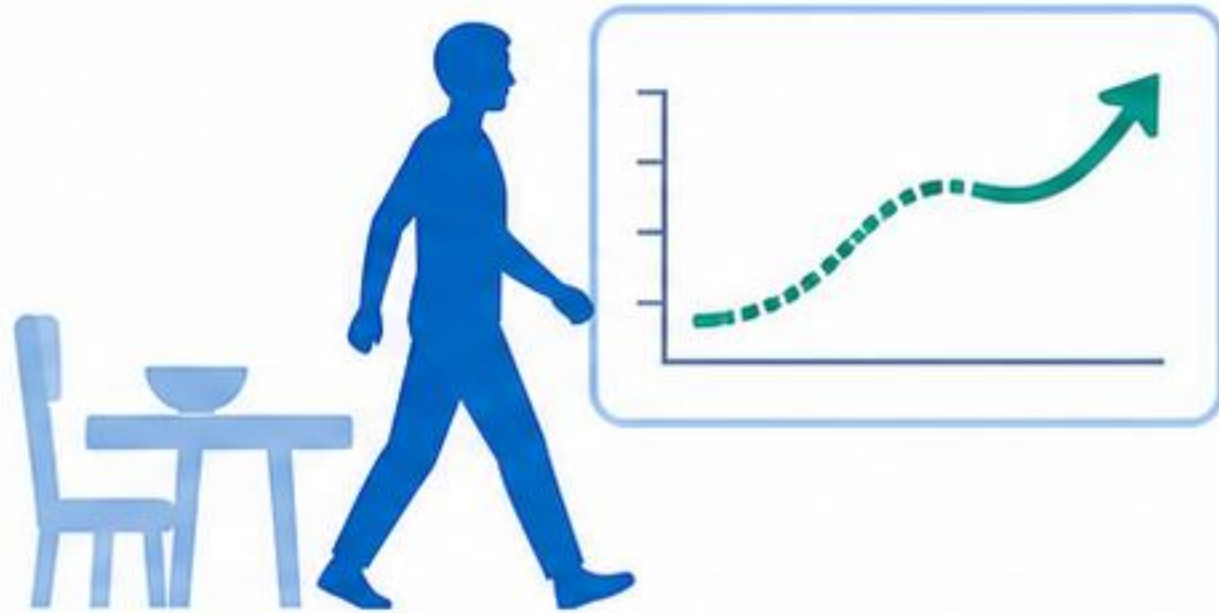


筋力・持久力・血圧に**プラス**

歩く時間帯は、目的で使い分ける



食後



血糖の上がり方を
ゆるやかに



朝



光で体内時計を
整える



夜



寝つき・血糖対策に。
軽めに



いちばん大切なのは、**続けられる時間**

今日から始める 1週間プラン



ながら歩きでOK



記録する



雨の日でも
ゼロにしない

受診すべき歩き方の変化



急に歩けない／片側の手足が動かみにくい／
ふらつきが回らない → **119** 番



最初の一步が
出にくい・手が震える



ふらつき +
もの忘れ・尿失禁



歩くと足がしびれて
休みたくなる



気になる変化は **脳神経内科** へ

今日の Take Home

① 目安は **6,000~8,000** 歩 

② **少し速く、正しいフォームで** 

③ **急な歩き方の変化は受診サイン** 

主要な参考文献

- ① **PMID:21282661** 有酸素運動と海馬 
- ② **PMID:34614375** 歩行ペースと高血圧 
- ③ **PMID:35247352** 歩数と健康アウトカム 
- ④ **PMID:36066874** 歩行強度と認知症リスク 
- ⑤ **PMID:31996326** 歩行速度と認知症リスク 

最後までご視聴 ありがとうございました

 **高評価・チャンネル登録**をお願いします



医知創造ラボ