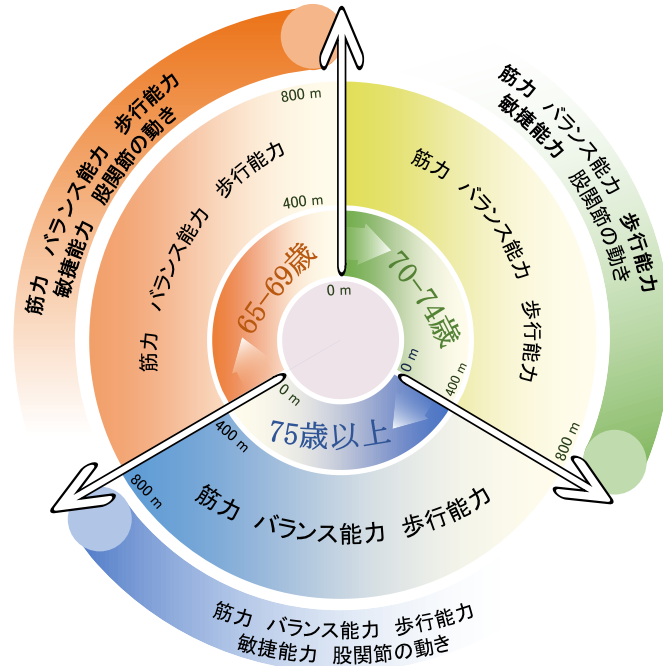




健康寿命延伸のカギは歩く距離にあり



3 すべての人に健康と福祉を



歩行距離と体力の関係

中国・江西省（気候や交通環境が福井県と類似）で実験を行い、65歳以上の女性432名を対象に「自宅からよく通う場所までの距離」と「体力」を調査・測定しました。得られた距離情報を基に、対象者を0m（ほぼ外出なし）、1m以上400m未満、400m以上800m未満、及び800m以上の4グループに分類したところ、いずれの年代（65-69歳、70-74歳、及び75歳以上）も、400m以上を歩く人は筋力やバランス能力、歩行能力（歩く速さ）が優れました。特に、800m以上を歩く人は、敏捷能力が優れ、股関節の動きが良好でした。これらは高齢者の自立した生活や転倒予防に直結する重要な要素です。

住民が自然と歩ける距離に目的地が存在するまちづくりは、特別な運動に頼らずとも継続しやすく、健康寿命の延伸に高い効果をもたらす可能性があります。地域社会が「歩ける環境」を再設計することは、健康づくりの大きなカギとなるでしょう。

文責 杉浦 宏季

【連絡先】

福井工業大学 まちづくりデザインセンター

Tel : 0776-29-2661 E-mail : machi-design@fukui-ut.ac.jp

