

# 老化防止に最適な歩数は？ ～これ以上歩くと寿命が縮まる～

(生物学的年齢の加速程度) (指標: GrimAge)

(原図の出典: aging cell, Volume22, Issue6, June 2023, <https://doi.org/10.1111/acel.13828>)

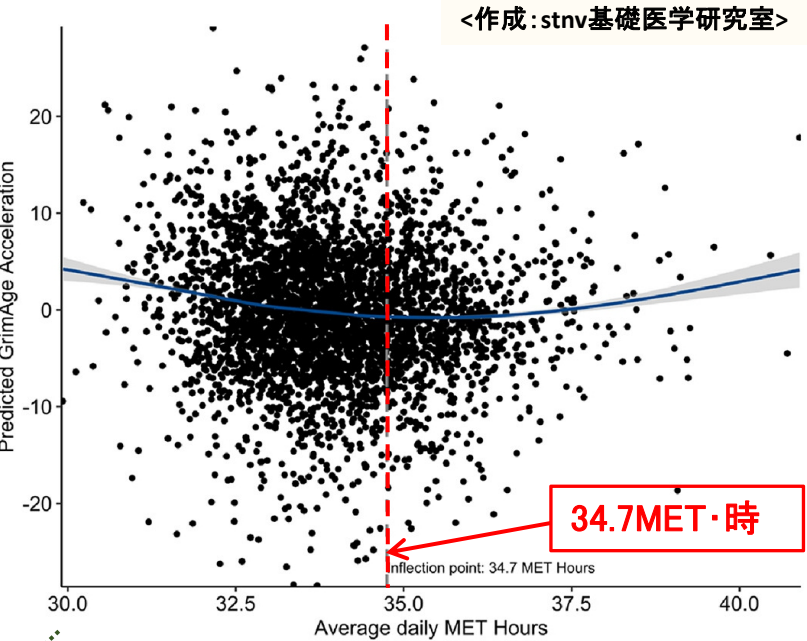
生物学的年齢の指標にされているのは、DNAのメチル化の程度を計測する方法の一つである「GrimAge」である。これは「エピジェネティックな年齢」、または「エピジェネティック・クロック」とも呼ばれている。

エピジェネティックな加齢(老化)を最小限に抑えるための理想的な毎日の歩数は**11,247歩**で、それを超えると逆効果になる。  
また、1日における身体活動量の最適値は**34.7MET・時**。  
1日における中～高強度運動の割合は**5.9%**である。

**34.7MET・時**をエネルギー消費量に換算すると、  
 $MET \cdot 時 \times 体重(Kg) \times 1.05$   
 $= 34.7MET \cdot 時 \times 60kg \times 1.05$   
 $= 2,186.1kcal$

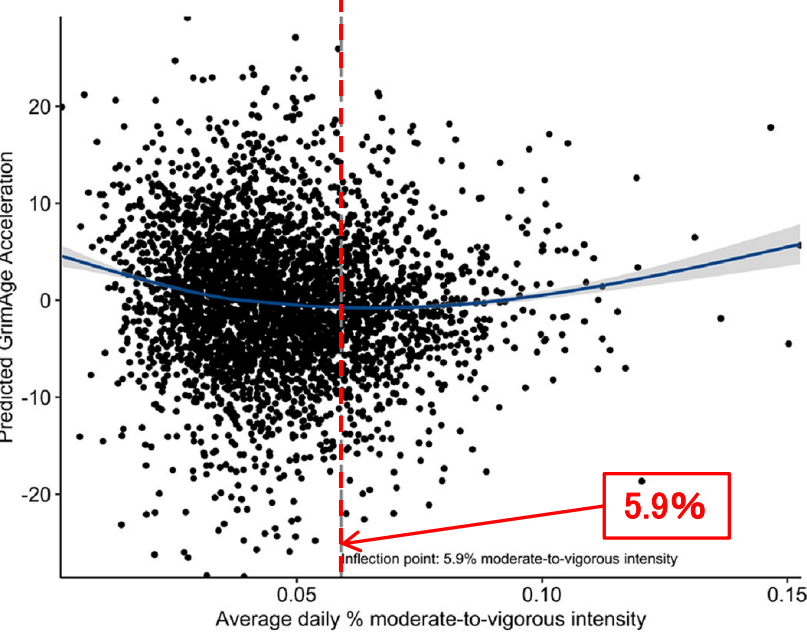
普通に歩くのは運動強度が中～高強度に該当しないため、速歩や階段の昇り降りなどを入れ、それを行う割合を、1日のうちの**5.9%**ほどにする必要あり。

(生物学的年齢の加速程度) (指標: GrimAge)



1日の身体活動量 (MET・時×24時間) の平均

(生物学的年齢の加速程度) (指標: GrimAge)



1日における中～高強度運動の%の平均

1日の歩数の平均 Average daily Step Count

## 歩くスピードと歩幅の関係

歩く速さ	分速 (m/分)	時速 (Km/時)	歩幅/身長	各身長歩幅(Cm)		
				155	165	175
歩幅=身長-100				55	65	75
普通	70	4.2	37%	57	61	65
やや速く	90	5.4	45%	70	74	79
できるだけ早く	110	6.6	50%	78	83	88

(原図の出典: <http://sanuki-walking.jp/>) 速く歩けば、歩幅が広がる

身長を165cmとすると、普通歩きの場合の平均的な歩幅は61cmである。  
**11,247歩**歩くと、総距離は61cm×11,247=686,067cm (約**6.8km**)となる。

6.8kmを歩くのに必要な時間は、**のんびり歩けば1時間50分、普通に歩けば1時間30分、速く歩けば1時間**