



院長の山下周平です！  
「食欲の秋」は「危険な秋」です。  
食べ過ぎに注意しましょう！！



## 歩行と健康

皆様、一日どれくらい歩いてますか？散歩？ウォーキング？トレッキング？

目的や強度によって様々な名称がありますね。そのなかでも「ウォーキング」はよく聞く言葉です。

そもそも「ウォーキング」って何でしょう・・・？

『健康推進のためや、生活習慣病の予防のための運動として、歩き方や運動強度、頻度や時間を考慮して「歩く」活動を行うこと』とされています。

ウォーキングは、障害が生じる危険度も少なく、老若男女問わずに行える運動です。

これから運動を開始するという方でも、抵抗感なく継続して取り組みやすい運動のひとつです。

では、どれくらい歩けばいいのでしょうか・・・？

〔表1 日常生活における歩行の目標値〕

年齢	男性	女性
20～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

次に良く言われる「10,000歩/日」はどれくらいの距離と時間になるのでしょうか。

人間の歩幅は①身長×45% ②身長-100cmという2説があります。

身長165cmとして①だと・・・74.25cm ②だと・・・65cm

かなり開きがあります・・・。一般的には70cmが多いので、70cmで考えていきます。

歩幅70cm×10,000=7km おおよそ1時間30分になります。

しかし、忙しい皆様。中々まとまった時間は取れないと思います。

そこで万歩計やスマホを用いて「歩数」を測ってみて下さい。どれぐらいの歩数になるかは個々の生活環境によって大きく変わりますが、家事中や買い物などで歩いた歩数にプラス30分から始めてはいかがでしょうか？厚生労働省は30分/日の歩行(運動)を一度に実施しなくても良いと提言しています。朝昼晩の10分ぐらいなら、なんとかありませんか・・・？

歩行(運動)は健康寿命を延伸する為に必要な不可欠な要素です。

ねたきり、うつ病、認知症、心臓疾患、脳卒中、がん、動脈硬化、骨粗鬆症、サルコペニア、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム、肥満・・・。

様々な病気の予防に役立つと言われています。

「一歩」踏み出してみませんか？

