ウォーキングの新常識！

健康づくりのためには、１日１万歩を歩くと効果的とよく言われますが、最近の研究結果から、単に歩数を増やすだけでは効果がないことがわかってきました！

どのように歩くと健康に役立つか？

群馬県中之条町の６５歳以上の高齢者５千人を、１３年にわたって追跡調査してわかりました！

東京都健康長寿医療センター研究所
青柳 幸利先生

さまざまな病気が予防できる
１日の「歩数」と「中強度の活動」の組み合わせ

	予防を期待できる病気	歩　数	うち中強度の活動時間
1	寝たきり	2000歩	0分
2	うつ病	4000歩	5分
3	認知症・要介護	5000歩	7．5分
4	動脈硬化・骨粗鬆症	7000歩	15分
5	高血圧症・糖尿病・脂質異常症	8000歩	20分

「１日8000歩、そのうち20分間の速歩き」が健康のカギ！！

「中強度の運動」とは？

日常生活における活動の程度は、
低強度・中強度・高強度の3段階に分けられます！

低 強度

簡単な家事、ゆっくりとした散歩、ゲートボールなど

中 強度

大股で力強く歩く
うっすら汗ばむ程度の速歩き、なんとか会話ができる程度の速歩き、山歩き、畑仕事など

高 強度

運動や激しいトレーニング

実践のための3つのコツ！

1 腕を振って力強く歩く

- いつもより少し速度を上げて
- いつもより歩幅を10㎝プラス

2 やりすぎず、無理をしない

- 急激に運動量を増やさない
- １日の中で体温がピークを迎える夕方に歩くのが効果的！

3 毎日ではなく、平均でいい

毎日「8000歩、20分」を達成するのが難しくても大丈夫！

- 平日は忙しいから週末にまとめて
- 天気が悪い日は無理をせず、晴れた日に多めに

参考：「やってはいけないウォーキング」青柳幸利著（SB新書）

10/1～31は健康強調月間です！