

# ウォーキング をはじめよう



## ウォーキング

健康維持・介護予防が目的の健康づくりです。

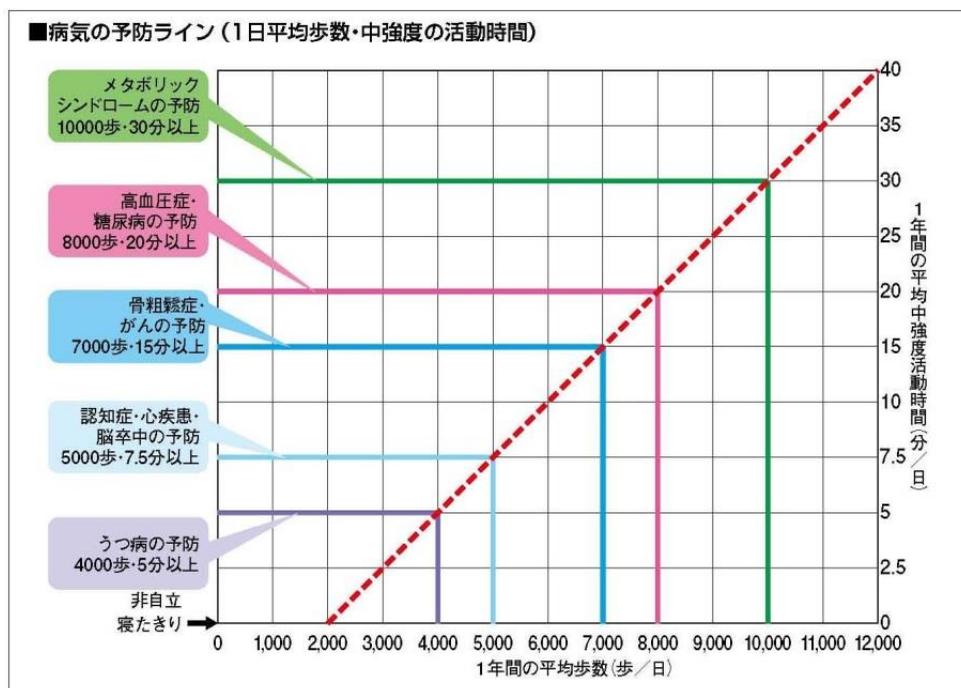
東京都健康長寿医療センターの青柳幸利先生らが群馬県中之条町の65歳以上の高齢者5000人を対象に、13年間という長期にわたり行われた調査・研究活動（中之条研究）によって、一日の歩数と中強度活動（速歩き）時間から、予防（改善）できる病気・病態が明らかにされています。

歩数 (歩)	速歩 (分)	予防できる病気・病態
2,000	0	寝たきり
4,000	5	うつ病
5,000	7.5	要支援・要介護、認知症（血管性認知症、アルツハイマー病）、心疾患（狭心症、心筋梗塞）、脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000	15	がん（結腸癌、直腸癌、肺癌、乳癌、子宮内膜癌）、動脈硬化、骨粗鬆症、骨折
7,500	17.5	筋減少症、体力の低下（とくに75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000	20	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
9,000	25	高血圧症（正常高値血圧）、高血糖
10,000	30	メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
12,000	40	肥満

# 病気の予防ライン 歩数と速歩き

## いろいろな病気の予防が可能

速歩きは、脚の老化を防ぐだけではありません。一日の平均歩数と、その内の速歩きの時間数によって、生活習慣病や認知症を予防し、健康づくりに効果的とされています。



# 一日 8,000 歩 20 分の速歩き



## 一日 20 分は大股で速く

老化や病気を防ぐために、「1 日 8000 歩、中強度活動時間 20 分以上の活動」を意識することをおすすめします。筋力トレーニングやジョギングなど特別な運動をしなくても、速歩きで可能です。

1 日 8000 歩、速歩き 20 分を達成するコツは、家事やこまごました作業（2,000～4,000 歩）＋1 時間程度の外出やお買いもの（4,000～6,000 歩）です。

速歩きは、「大股で速く」を意識すること、「なんとか会話できる程度」が目安です。

運動強度の分かる活動量計（スマートフォンやスマートウォッチも利用できます）を一日中携帯すれば、一日の歩数はもちろん、どの程度の強度で活動したのかなどが一目で分かります。

