

# アスパーク便り

No.488 10月15日発行 川口 萌

健康維持に効果的である「ウォーキング」は、  
高血圧・糖尿病といった生活習慣病や肥満の予防・改善に役立つ有酸素運動であり、  
急激な血圧の上昇を起こさないなので体に優しい運動です。

「1日1万歩」と言われていますが実際のところ…

**20～64歳の目標歩数:男性 9,000 歩/女性 8,500 歩**

**65歳以上の目標歩数:男性 7,000 歩/女性 6,000 歩**

現在日本人の1日平均歩数は、男女ともに 1,000 歩ほど足りていません。

まずは、普段の生活で自分がどのくらい歩いているのか

具体的に把握してみることから始めましょう。

歩数計を持ち歩くことや、最近では携帯に予め機能が内蔵されているものも多く  
自分で簡単に測定することができます。

1,000 歩を歩くのに必要な時間はおよそ10分間。

外出が難しい方は、自宅で座りながらでも出来る運動として

太もも上げや足踏みといった運動もおすすめです。

無理をせず楽しむという気持ちで少しずつ取り組んでみましょう！



## \*病気予防にベストな歩数とは？

適度な運動をすることは、自然と体を温め全身の血行を促進します。  
血流がスムーズに流れることで血栓が出来にくくなるため病気の予防になります。

主な例がこちら↓

歩数	時間(中強度運動※)	予防できる病気・病態
2,000 歩	0分	寝たきり
5,000 歩	8分	認知症/心疾患/脳卒中
7,000 歩	15分	がん/骨粗鬆症/動脈硬化
8,000 歩	20分	高血圧/糖尿病
10,000 歩	30分	メタボリック・シンドローム
12,000 歩	40分	肥満

※中強度運動とは・・・歌は歌えないが会話はできる程度の速度(イメージは早歩き)

推奨されているのは、

「1日8,000歩の中に中強度運動を20分間取り入れること」です。

体内にある長寿遺伝子が活性化し、  
健康長寿効果が最大限に発揮されると言われています。

みなさんは日常生活の中でどのくらい歩いていますか？

体力に自信がない方・健康が気になる方

まずはウォーキングからチャレンジしてみましょう！

食欲・読書・芸術の秋など、色々な秋の過ごし方がありますね。

今回はスポーツの秋にちなんでのお話でした。

この時期は運動をするのに最適な季節です！

亀田総合体育館でお待ちしております！

参照:全国健康保険協会ホームページ(強い血管をつくる運動習慣)

『公益財団法人新潟市開発公社スポーツプロモーション課 亀田総合体育館』

『にいがたスポーツ情報ナビ <https://niigata-kaikou.jp>』