

## 「手軽に」「いつでも」始められるウォーキング！ まずは歩いてみませんか？

### ウォーキングの効果

ウォーキングは、呼吸してからだに酸素をとりいれながら継続して長時間できる有酸素運動です。酸素をとりこむことで糖質や脂肪を燃やし、肥満を解消したり、心肺機能が活性化して血行がよくなったり、足腰が鍛えられることで転倒などを防ぐことができます。



#### ウォーキングが身体と心に与える効果



#### まずはいつもより10分多く歩いてみよう！

10分歩くと約1000歩になります。いつもの歩数から1日あたり「プラス10分」多く歩くことで、運動不足を解消するだけでなく、適度な運動により良質な睡眠にもつながると言われています。

また、ほんの短い距離でも歩くことで、血流を循環させて脳や筋肉の疲労感を軽減させます。動いてないけど逆に疲れた…という日こそ、気持ちをリフレッシュさせるためにプラス10分歩いてみませんか。

### 一日あたりの歩数と強度を知って健康的に

下図のように、歩数によって、様々な疾患が予防することができます。また、歩数だけでなく、歩く際の「中強度の活動時間」が重要です。特に8000歩（中強度の活動が20分含まれる）歩くと、多くの病気が予防できます。

ただし、12000歩（そのうち中強度の活動が40分）以上の運動は、逆に歩きすぎであり、健康を害する可能性があるということも報告されています。

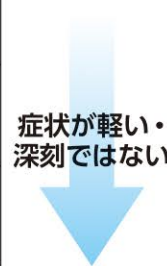
ご自身の体調や状況にあわせて、無理なくウォーキングをしましょう。

#### 1日当たりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防できる可能性のある病気・病態」

歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症、体力の低下
8,000歩	20分	高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上)
9,000歩	25分	高血圧(正常高値血圧)、高血糖
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)
12,000歩	40分	肥満



症状が重い・深刻



症状が軽い・深刻ではない