

知るとうれしい♪



リハビリニュース

リハビリテーション科

今回の
テーマは

ウォーキング

夜ごとの虫の音に、深まりゆく秋を感じるころとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。
今回は誰もが手軽にできる「ウォーキング」にスポットを当てた最新の研究を紹介したいと思います。
今までのリハビリニュースでも何回かご紹介してきた「ウォーキング」、実は効果的なウォーキングの時間、
運動の量と頻度、健康に与える影響について明言されたものがありませんでした。
そこで今年の春発表された、京都大学大学院での研究内容を紹介します。

★効果的なウォーキングについて★

平均8,000歩/日が効果的だと言われています。男性の歩幅は平均約70cm、女性は50-60cmですから、
距離に換算して、約4km～5.6kmになります。時間にするると約1時間です。
「1時間も歩くのか…。そんなに歩けない」と早合点しないで下さい。
連続したウォーキングでなくても効果は十分です。そして次のグラフ(図1)です。

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪



図1

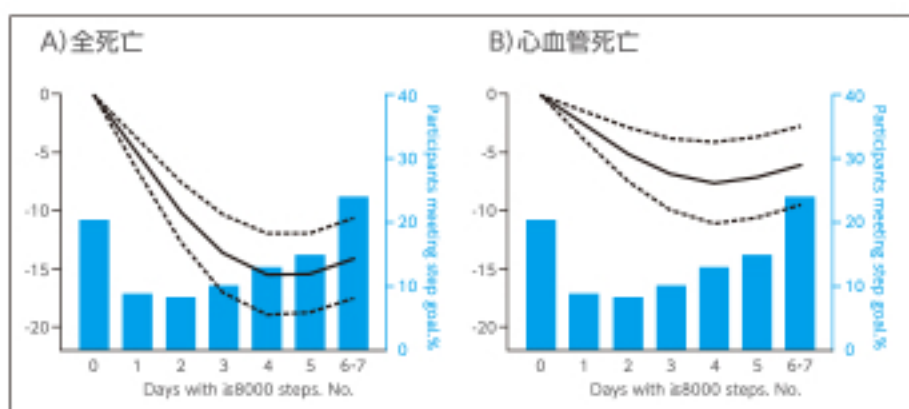


図1. 出典元:1週間の歩行パターンと死亡リスクの関連を明らかに一週2日しっかり歩くことで健康は維持できるか?—
(京都大学大学院 医学研究科 社会疫学分野)

週に一度も8,000歩/日以上歩いていない人に比べて、1～2日歩いている人は14.9%、3日以上歩いている人は
全死亡率が16.5%低かった。同様に心血管死亡率(右グラフ)についても、週に一度も8,000歩/日以上歩いていない
人に比べて、1～2日歩いている人は8.0%、3日以上歩いている人は8.4%低かった。

このように週末2日間だけのウォーキングでも十分な健康ベネフィットが得られることが証明されています。お気に入りの靴を履いて、気負わず歩きながら、おしゃべりが出来る程度のウォーキングを週1-2回から始めてみませんか??

