



舞鶴医療センター便り

歩行のすすめ



健康のために歩いていますか？

健康維持のために歩くことは大切だと感じている人は多いと思います。しかし、実際には分かっているけども忙しい、疲れている、暑い・寒いなどといった理由で歩行する機会が少ない現状にある人は多いのではないのでしょうか。

なぜ歩行が必要なのでしょう？

①生活習慣病の予防

運動不足は生活習慣病の一因とされており、重症化すると虚血性心疾患・脳卒中などに進展する可能性が高くなります。さらに日常生活に支障が生じると要介護状態になることもあります。その予防のために歩行が必要です。

②筋力・バランス能力・持久力の維持向上のため

筋力・バランス能力・持久力は使わないとその機能が低下します。そうすると歩行スピードが落ち、信号を渡りきれない。荷物を持つとバランスを崩しふらついてしまう。小さな段差でつまずき転んでしまうなど日常生活に支障が生じることになります。歩くことによって下肢筋力・バランス能力・持久力を維持向上することができます。

どのくらい歩けばいいのでしょうか？

生活習慣病の予防のためには毎日、中強度の運動で以下の数値を目標にすることが良いと言われています。

* 中強度の運動とは会話がなんとかできる程度の息がはずむ運動

年齢	男性	女性
20～64 歳	9000 歩	8500 歩
65 歳以上	7000 歩	6000 歩

歩数計で歩数を測ると運動量を管理することができます。また 1 日の歩数を知ることでモチベーションを維持するためにも効果があります。しかし歩数にこだわらなくても 1 日 10 分歩く時間を増やす工夫を生活にとり入れることもすすめられています。



歩行の注意点は？

運動習慣のない人や体力や運動に自信がない人がいきなり高いレベルの歩数や強度を目指すと健康を損なうおそれがあります。まずは体を動かす習慣を身につけること、翌日に疲労を残さない範囲の負荷量から始めると良いでしょう。

医療機関にかかっている方は安全面の配慮が必要になります。当院で受診されている方は担当の医師に、もしくはかかりつけの医師にご相談ください。

(文責：リハビリテーション科 河島)

発行元:舞鶴医療センター 広報委員会