



正しい歩き方の基本

人生 100 年時代、メタボを防ぎ美しく健康に年を重ねるために、ウォーキングを習慣化しましょう！

- お腹に水風船が入っているイメージを持つと、体幹がしっかりしてきます。
- 腕を振って上半身を回旋させると、振り子のような慣性の法則により推進力が生まれ、スムーズに歩けます。



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたいけど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

ウォーキングの効果は



約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると^{*1}、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日あたり...	10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上 (うち中強度の運動 ^{*2} 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000 ~ 8,000 歩 (うち速歩き 15 ~ 20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

*1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターンの解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

*2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど