

毎日実践！「健康長寿体操のご紹介」

フレイル予防！

清々しい秋を感じる頃となりました。秋は運動に適した季節です。新たに体を動かそうと思っても難しいものですが、運動習慣が無くても実はすでに毎日行っている運動があります。それは「歩くこと＝ウォーキング」です。涼しくて過ごしやすい秋こそウォーキングがおすすめです。今回はウォーキングの効果を紹介します。

第5回

秋こそウォーキングの季節！ 今より10分多く歩こう！

ウォーキングの効果

血圧が低下

血糖値が低下

中性脂肪が低下

体脂肪や内臓脂肪を燃焼

体力の向上

心肺機能の向上

骨粗鬆症の予防

ストレス解消

1日の目標歩数

65歳以上 ➡ 6,000歩以上

20～64歳 ➡ 8,000歩以上

上記の歩数は、あくまで目安です。

10分歩いた時の歩数は、

成人は約1,000歩、高齢者は約900歩です！

30分の運動と1回10分の運動を3回では、効果に差がないことが分かっています。

これまであまり運動をしてこなかった人は、いきなり長時間歩くのではなく、まずは1回10分のウォーキングを1日に2～3回行うことから始めてみましょう。



監修：菅原一子先生
(健康運動指導士)