



“ちょっときつめ”のウォーキングで若さを保つ！

みなさんは“若さ”にどんなイメージをおもちですか？ここでは、“しなやかな血管と丈夫な骨が維持できて、生活の中のストレスにうまく対応できる心をもっている状態”をイメージしています。老化の要因はさまざまですが、若さを保つためにも“ちょっときつめ”のウォーキングは効果的です。



少し汗ばむ程度の速さ
だけど、歩きながらニコニコ話せる程度の速さ！

※ちょっときつめ！と感じるのは、心拍数(脈拍/分) = 100 ~ 120 拍/分です。



“ちょっときつめ”のウォーキングを継続して老化を先送りにしましょう

老化を促進する要因



“ちょっときつめ”のウォーキングによる予防効果

骨粗しょう症

かかとからの刺激が骨の形成を促進。

サルコペニア

適度な運動で、筋力維持・増加を促す。

フレイル

気分を晴れやかにし、気持ちの落ち込みを防ぐ。

ロコモティブシンドローム

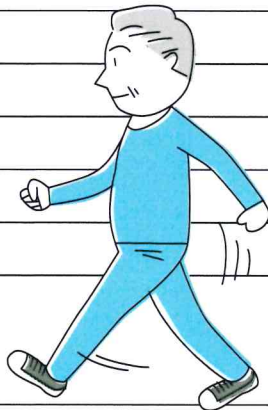
運動器を無理なく刺激。スムーズな動きを維持。

メタボリックシンドローム

有酸素運動でエネルギーを使い、内臓脂肪の蓄積を解消。

認知症

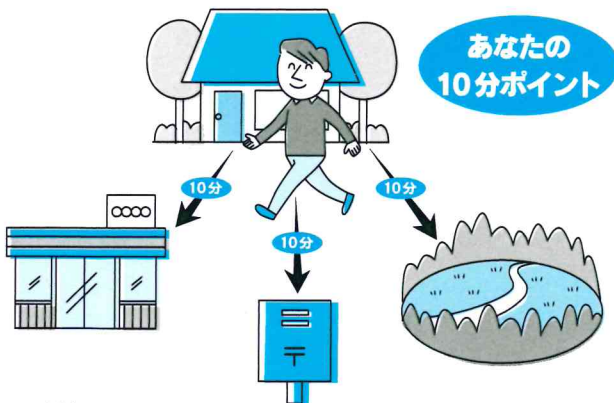
脳神経細胞の血流の増加が大脳皮質や海馬のアセチルコリンを増や
す。アセチルコリンは脳血管を広げ、血液の流れをスムーズにし、
脳を守るたんぱく質の分泌を促して脳のダメージを軽減する。



家から10分で到着できる“ポイント”を探してみましょう！

家から10分で到着できる“ポイント”を目的地に歩けば往復で20分のウォーキングとなります。公園のモニュメント、コンビニ、駅前のポスト等、なんでもOKです。坂道コース、階段コースなど、少しきつめになるコースもあるとおもしろいですね。

あらかじめいくつかのポイントを決めておけば、迷うことなく、またやり過ぎることなく、“ちょっときつめ”のウォーキングが続けられますよ！



楽しく続けるために！

無理をしないで、毎日コツコツ歩きましょう

1日当たりのウォーキング量と予防できる可能性のある病気

歩数	1日の歩行のうち中強度(速歩き)の時間	予防できる可能性のある病気
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000歩	15分	がん(結腸、直腸、肺、乳、子宮内膜)、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	高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム(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

※東京都健康長寿医療センター研究所「中之条研究」より作成。「中強度の歩行」の目安は、1分間で120歩程度の速さで歩くこと。

これも

“ちょっときつめ”

