

健康便り

第 19号 2024年6月

天嶽院下自治会 (協力)ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操(月水金)

◎3月～5月:朝7時

◎6月～10月:朝6時30分

◎11月～12月中旬:朝7時

◎12月下旬～2月:冬季休止

ラジオ体操会ウォーキング(水曜)

◎開催:毎週水曜、午前9時30分

◎集合場所:御幣下公園

◎コース:1時間半以内の行程

◎12月下旬～2月:冬季休止

健康コーナー

”『^{はや}一部速歩きウォーキング』で万病予防” (構成:島田)



- 特別でも特殊でもなく日常簡単に出来る運動。そして全ての人間活動の基本となる運動は『歩行』です。
- 中之条研究グループの調査によれば、一日平均8000歩あるき、その内20分速歩きする『8000歩・20分』が、万病の予防に役立つことが実証されています。
- 速歩きとは、何とか会話ができるくらいの中強度の速さです。

「1日の歩行数・速歩き時間(分)」と病氣予防の目安

- ① 2000歩・0分 : 寝たきり
- ② 4000歩・5分 : うつ病、睡眠障害
- ③ 5000歩・7分半 : 要支援・要介護、認知症(血管性認知症、アルツハイマー病)、心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
- ④ 7000歩・15分 : がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん)、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
- ⑤ 8000歩・20分 : 万病予防の基本 : 高血圧症、糖尿病、脂質異常症
- ⑥ 10000歩・30分 : メタボリック症候群
- ⑦ 12000歩・40分 : 肥満予防

・・・これ以上の歩行の予防効果は頭打ちとなり、疲れるために歩くことになる・・・

5千人・10年以上の研究が実証、「8000歩・20分」健康歩行

- 健康長寿研究を牽引する東京都健康長寿医療センター・研究グループの青柳幸利氏が、群馬県中之条町での10年以上にわたる調査は、65才以上の町民5千人を対象に、歩行と病氣予防の関係について上記の研究成果が得られ、世界中の注目を集めました。
- 速歩きのコツは歩幅を広げることです。歳を重ねて筋力やバランス力などが衰え、自然と歩幅が狭くなり、歩幅を広げるとは老化に抗うことになり、自然に運動強度が増すため、歩幅を広げればピッチ(速度)も上がるので、先ずは大股で歩くことを意識する事が重要です。
- 多くの人にとって生活習慣の最低単位は1週間のため、1週間の平均で1日8000歩を先ず目標とし、歩行数が安定してきたら、中強度の速歩き20分を意識して歩くことです。
- 高齢者で「8000歩・20分」が困難になった場合は、次の目標「7000歩・15分」と下げ、ご自身の年齢・体力に応じて目標を見極めていく必要があります。



資料:青柳幸利著「1日8000歩・20分の速歩きが健康のかぎ」ほか