

足って歩くために2本生えているんですよねえ・・・

やっぱりおすすめ♪

ウォーキングのすすめ

◎効果抜群ウォーキング！～目的に合わせた歩数を知ろう♪～

合計歩数	左記、歩数中に テキパキ（中強度） 動きたい時間	予防できる病気
2000歩	0分	○寝たきり
4000歩	5分	○うつ病
5000歩	7.5分	○要支援・要介護 ○認知症（アルツハイマー型、血管性認知症） ○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）
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
7500歩	17.5分	○筋減少症 ○体力の低下（特に75歳以上の方の下肢筋力）
8000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）
9000歩	25分	○高血圧（正常値高血圧） ○高血糖
10000歩	30分	○メタボリックシンドローム（75歳未満）
12000歩	40分	○肥満

<東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利博士 中之条研究より>

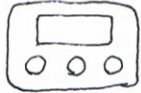
ちょっとの時間のテキパキ強度がミソ♪

速歩きはもちろん、階段の上り下り、ラジオ体操、農作業、筋トレなどはすごくおすすめ♪
どれも、疲れない程度、細切れに行うと良いですね。



◎形から入ると、効果が変わる！？ おすすめグッズあれこれ。

つけると
2000歩増えるかも



身体活動計



シューズ



ウォーキング用杖



経口補水液



スポーツウェア

～あなたの活動応援しています～