



“1日何歩” 歩けばいいの？

今回は、日常生活で取り組みやすい運動“歩行”をメインに、手軽にできる運動習慣をご紹介します。



どうして目標は1万歩なの？

健康管理を目的とした活動量として、1週間に2,000kcal以上のエネルギー消費に相当する身体活動が推奨されています。歩行時のエネルギー消費量から考えると、歩行スピードは一般的に時速4kmと言われており、このスピードで1,000歩(高齢者の場合:1,300歩)歩くことにより約30kcalエネルギーを消費することができます。

1日1万歩歩くと約300kcal消費することができ、1週間で2,000kcalの消費になります。

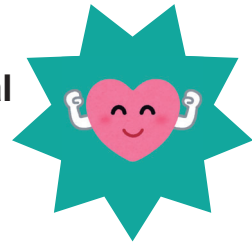


一般的な歩行スピードで1日1万歩歩いたら...

時速4キロで1万歩
※300Kcal



1週間に2,000kcal消費!



健康管理を目的とした歩数として「1日1万歩」が推奨。普段あまり歩かない方は、まずは目標値を目指してみましょう。



1日の目標値

70歳以下(成人)の方
男性 9,200 歩
女性 8,300 歩

70歳以上の方
男性 6,700 歩
女性 5,900 歩

現在日本では、健康管理を目的とした歩数として「1日1万歩」が推奨されています。しかし日本人の歩数の現状は、1日平均で、男性8,202歩、女性7,282歩、70歳以上の方は男性が5,436歩、女性が4,604歩となっており、1日1万歩以上歩いている者は男性29.2%、女性21.8%となっており、低い数値となっています。

いきなり1万歩を目標にすると身体にかかる負担が大きいため、現状の平均値(男性8,202歩、女性7,282歩)から1,000歩足した数値、70歳以上は平均値(男性5,436歩、女性4,604歩)から1,300歩足した数値が目標値となっています。

+1,000歩 UP!

70歳以下(成人)の方
男性 8,202 歩
女性 7,282 歩

*日本人1日の平均値

+1,300歩 UP!

70歳以上の方
男性 5,436 歩
女性 4,604 歩

*日本人1日の平均値

続きは裏面をご覧ください>>

1 万歩歩くのが難しい時はどうしたらいいの？



「そんなに歩けない」「時間がない」方は、自分に合った軽い運動を続けてみましょう。

「そんな距離痛くて歩けない、そんな時間ないよ」という場合はどうすればいいのか。

1日10～15分の軽い運動でも全く運動しない人に比べて癌、心血管疾患、糖尿病といった疾患の発症は有意に低下しており、健康状態も有意に高いという報告があります。

毎日運動を続ければ健康寿命を延ばすことができます。健康を害する最大の原因は、何も運動しないことです。

～運動習慣のススメ～

> 70歳以下（成人）の方

- ① 日頃から「散歩」、「早く歩く」、「乗り物やエレベータを使わずに歩くようにする」など 意識的に身体を動かしましょう。
- ② 週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣にする。
- ③ 最初の運動としてはまずウォーキングから始める。



> 70歳以上の方

年齢や能力に応じて以下の運動のうち、一つ以上を行ないましょう。

- ① ストレッチングや体操を1日10分程度行う。
- ② 散歩やウォーキングを1日20分程度行う。
- ③ 下肢および体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度行なう。
- ④ レクリエーション活動や軽スポーツを1週間に3回程度行う。



健康維持をするために日々の運動がとても大切になります。

無理のない範囲で運動をして、生活の中に運動を習慣づけ少しでも長く健康寿命を延ばしていきましょう。

2024年6月 理学療法士