

# リハビリテーション科 ニュース

発行所・発行人  
浅間南麓小諸医療センター  
リハビリテーション科

E-mail [K-reha@ma.ctl23.ne.jp](mailto:K-reha@ma.ctl23.ne.jp)

2018.12.21.発行

## 初冬の運動について

最近、街中でウォーキングをしている人をよく見かけるようになり、健康や運動に対する関心の高まりを感じます。ウォーキングは手軽に始められる有酸素運動の1つであり、運動強度が低いため身体への負担が比較的軽く、長い時間行えるためエネルギー消費が大きい運動です。そのため生活習慣病などの運動療法に有効で安全性にも優れていると言われていています。ウォーキングは週に3~4回、20分以上行えば、体脂肪燃焼、体力向上、生活習慣病の予防・改善、ストレス解消などに効果があります。ウォーキングを行う際はガラガラと歩かず、できるだけ速足で歩くようにしましょう。

歩く量や歩き方について群馬県中之条町の住民を対象にした研究では『1日の平均歩数が8000歩以上で、そのうち中等度活動（速歩きなど）が20分以上含まれていると、健康維持・増進、健康寿命の延伸に効果があり、病気・病態の予防基準についても説明できる』と報告されています。ウォーキングをする上で1つの目安として参考になる面もありますが、あまり距離や時間にこだわらず自分の体調や体力に合わせて自分のペースで行う事が良いでしょう。（PT大井）

歩数	活動時間	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	認知症・脳卒中・心疾患
7000歩	15分	ガン・動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7500歩	17.5分	筋減少症・体力の低下
8000歩	20分	高血圧・糖尿病・脂質異常症・
10000歩	30分	メタボリックシンドローム
12000歩	40分	肥満

12000歩以上の運動は健康を害することも...

健康長寿研究所より

## ワンポイント！！

ウォーキングについて...

急に運動すると慣れていない身体は負担がかかりすぎることがあります。運動の前にアキレス腱やふくらはぎ、太ももなどのストレッチを行った上で行うようにしましょう。また、これからは寒くなります。そんなときにはポケットに入れて歩くのではなく、手袋を着用するようにしましょう。また、厚着をして、汗をかくこともありますので、吸湿性のある衣類やタオルなどを持って歩くようにしましょう。



## 編集後記

今年もリハビリ科にはたくさんのお誕生祝いがあります。次号以降に紹介していきますね♪（広報担当）

お二人ともおめでとーございませう。



Happy Wedding!



米山さんが8月18日入籍し池内さんになりました。



北澤さんと白倉くんが4月29日に結婚しました。北澤さんは白倉さんとなりました。

おめでとう

