

健康かみしばい

毎日どのくらい歩いていますか？

3択クイズ

高齢者の1日の目標歩数は何歩？

- ① 男性4200歩・女性3600歩
- ② 男性7000歩・女性6000歩
- ③ 男性10000歩・女性9000歩

答え

2 男性7000歩
女性6000歩

いつもより10分(約1500歩)長く歩いてみましょう。ただ歩くだけでなく、大股での進歩きなどを取り入れてみましょう。

3択クイズ

歩数などの身体活動量が少ない人(特に女性)に起こりやすい、骨粗しょう症。では50歳以上の女性が骨粗しょう症になる割合は何人に1人でしょうか？

- ① 10人に1人
- ② 5人に1人
- ③ 3人に1人

答え

3 3人に1人

さらに運動やスポーツなど、日常の身体活動を活性化させることは、認知症や認知機能の低下の予防になります。

歩くことの効果

活動量と死亡率の関係

活動量	死亡率
活動量が少ない	1.00
活動量が多い	0.75
活動量が少ない	1.00
活動量が多い	0.75

1日の身体活動量が少ない人に比べ、多い人ではがんや心疾患、脳血管疾患の死亡率が低下します。

歩くことの効果

血中中性脂肪の減少
血圧や血糖値の改善
体脂肪の減少
肥満解消
心肺機能の改善
骨粗しょう症の予防
認知症の予防

できることをみんなで考えよう

よく歩くための方法を考えよう

秘密道具は **歩数計**

歩数計の使用は運動へのモチベーションになります。

毎日の目標を立てよう

毎日どのくらい歩いていますか？

- 歩数の記録を見る化する
- 外出する機会を増やす
- 車での移動を徒歩・自転車に
- エレベーターでの移動を階段に