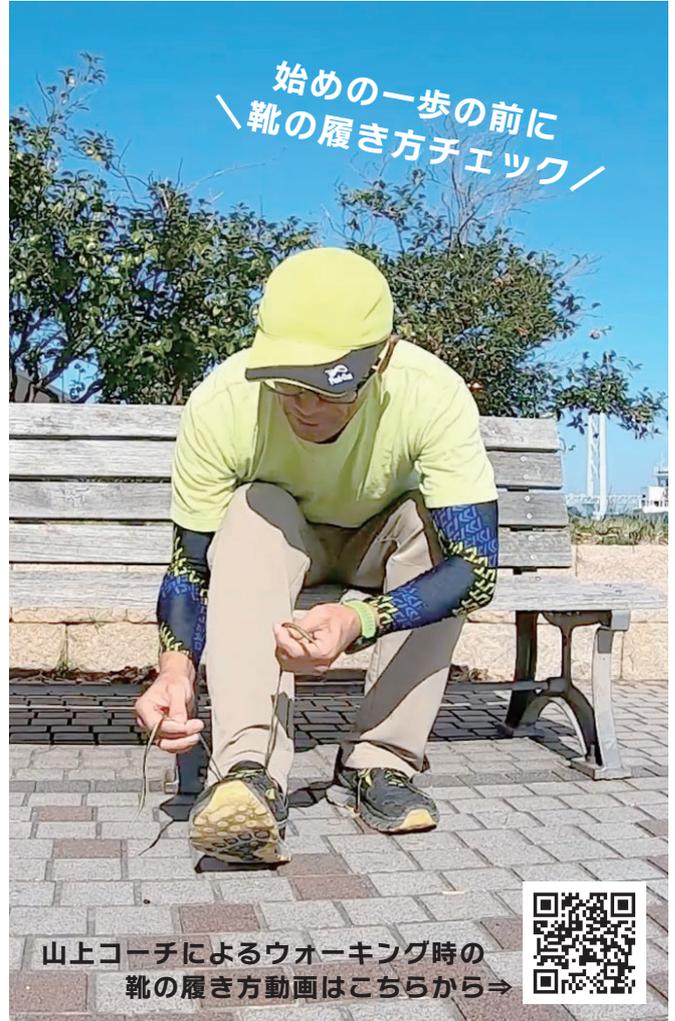


EMPOWER WALKING

エンパワーウォーキング VOL.1

発行元：株式会社パワフルコム 〒673-0016 兵庫県明石市松の内2-8-5 サンライフ西明石602 TEL 078-964-5643



vol.1 『歩くって素晴らしい』



だらだらしちゃう～ なんか眠い～

歩くっていいよ！無料で身体への負担が少ないし、どこでもできる！
1人でもグループでもできるし、精神にも良いんだ

高血圧、高コレステロール、糖尿病のリスクも下げてくれて、
お医者さんにもほめられたから、健康維持のためにも続けてるんだ！



山上コーチ



50代男性

歩きは次の
ページへ！

「歩き続けるコトでいきいき生活を」

運動をよく行っている方が動脈硬化や血栓、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすこと、更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があることは、すでに読者の皆様もご存知だと思います。

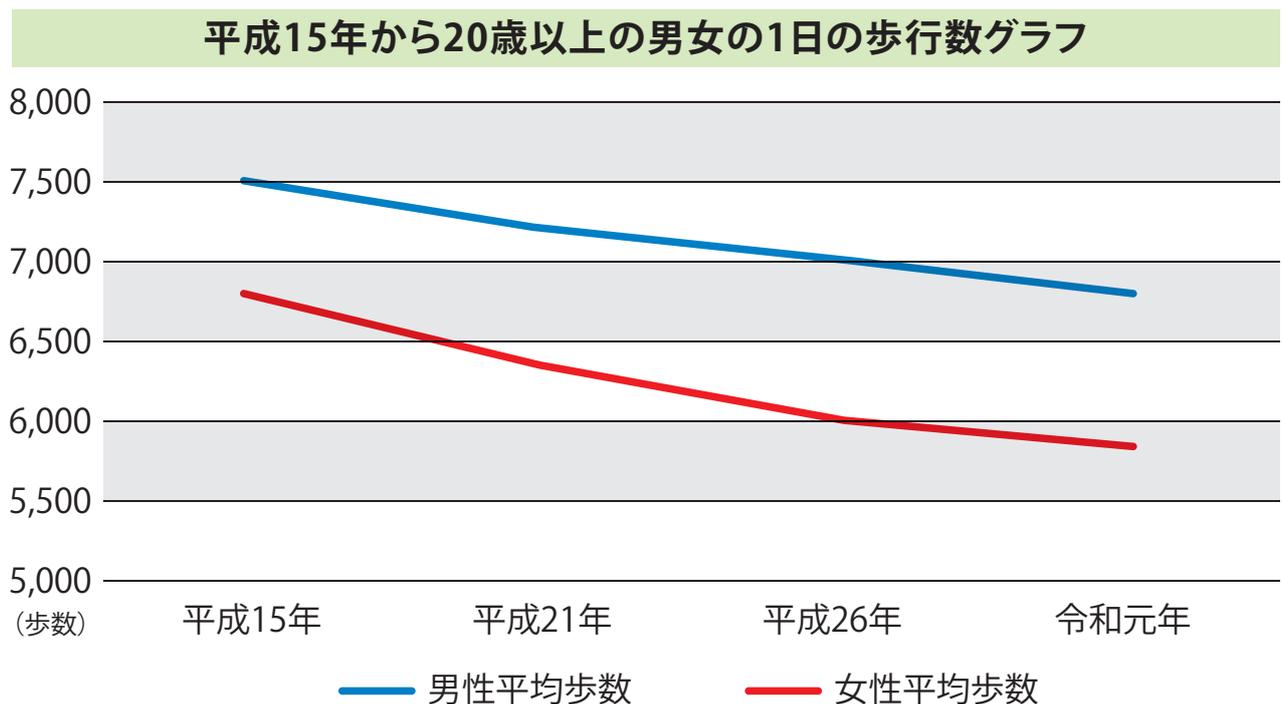
ではどれぐらい運動すればよいのでしょうか？身体活動量は「身体活動の強さ」×「行った時間」の合計で計算することができ、増加に従って上昇するので、走る場合と歩く場合、坂道と平坦な道では同じ時間でも活動量は変わります。

また、短時間に集中して運動して効果を求めることに対し、長期間10分程度の運動を1日の内に何度も繰り返すだけことでも健康上の効果は期待できます。長期的に通勤時や休憩時間、帰宅時に歩く「ついで運動」ができれば、一定の活動量をキープし、効果が見込めるのです。家事、庭仕事、通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行なう趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、全ての身体活動が健康に欠かせないものと考えられています。



身体活動や運動の健康に対する効果についての知識は一般的になりつつあると思いますが、実際に運動を習慣化させている人は決して多くないと感じています。それは運動に対する難しさや習慣化するまでにやめてしまう気持ちの弱さからではないでしょうか。

平成15年から20歳以上の男女の1日の歩行数をグラフにしてみました。



徐々に男性も女性も減少しています。日本の身体活動や運動について長期の調査結果は多くなく、運動量の減少の理由は明らかではないけれど、家事や仕事の自動・電動化に行き届いた交通などの発達により身体活動量が低下したと考えられることと、文化、食生活の変化とともに、生活習慣病増加の一因につながっていると考えられます。

更に、これを単年度の年齢別にみますと令和元年20歳から64歳…男性7,864歩・女性…6,685歩、65歳以上男性…5,396歩・女性…4,656歩と高齢になると大きく減少しています。

この理由としては、退職や同居の家族が減るなど、生活全般における運動が自ずと減ってしまうことが理由として考えられます。年齢とともに普段の身体活動が変わり、減って行くのでしょうか。そこでいつまでも健康を維持するために、そこで「エンパワーウォーキング」は「歩いてQOL (Quality of Life: 快活な暮らしを向上すること)」を提案いたします。

参考：厚生労働省HP (https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2f.html)