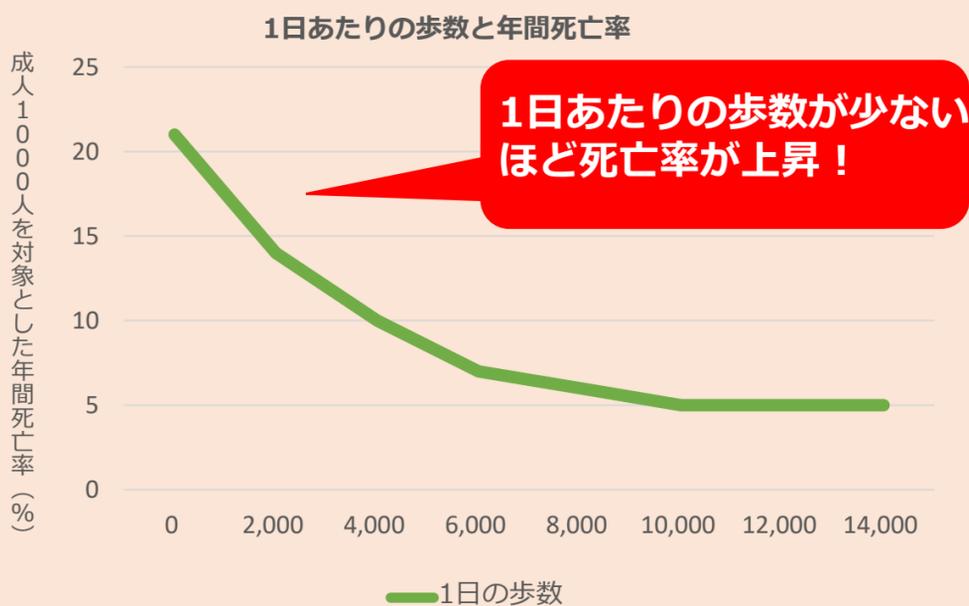




## 1日1万歩 歩こう

ここ数年、新型コロナウイルスの影響でリモートワークが増え、通勤の手間がなくなった分、座る時間が増えたという方も多いのではないのでしょうか。オーストラリアの研究では、「1日8時間以上」座っている人は、統計からみて糖尿病や心臓病のリスクが高まると考えられています。ここでは、座りすぎを防ぐことやウォーキングをするメリットをお伝えいたします。

### 10,000歩がコスパ最強！！



参照：Association of Daily Step Count and Step Intensity With Mortality Among US Adults

アメリカ国立がん研究所が40歳以上の男女5,000人について「1日の歩数と死亡率の関係」を調べたところ、1日4,000歩の人に比べ、1日2,000歩の死亡率が高くなっていました。また、この調査では1日4,000歩の人よりも1日8,000歩、1万2,000歩の人の死亡率が低いことも分かりました。1万歩と1万5,000歩では死亡率はそれほど大きく変わらないため、分かりやすく**1日1万歩が推奨**されています。

### 継続のコツは1万歩を小分けにすること

1日1万歩とはいえ、一気に歩く時間も余裕もない…そんな方に朗報です。1万歩まとめて歩こうとすると気力的にも体力的にも難しいと感じる方もいるかもしれませんが、細切れの運動も十分に有効であることが分かってきました。

**朝** 通勤時：3,000歩

**昼** ランチ：2,000歩

**移動** 移動時：2,000歩

**夕** 帰宅時：3,000歩

1,000歩(時間:10分 距離:600~700メートル)

毎日の継続がポイントです！



### 歩行時のポイント



#### ① 「夜」より「朝」歩こう

太陽の光を浴びることによって「セロトニン」ホルモンが脳を目覚めさせ、ストレスを和らげるなど心にも良い影響を与えます。



#### ② 歩幅は65cm以上を目指そう

歩幅が狭い人は、広い人に比べて認知機能低下のリスクが3倍以上に上がっていることが分かっています。



#### ③ 歩くときは胸を張る

胸を開いて歩くことにより、意欲と集中力に関係する「テストステロン」というホルモンが増進します。姿勢よく胸を張って歩きましょう。

参照：大谷 義夫『1日1万歩を続けなさい』（ダイヤモンド社、2023）