

本日は“歩数”についてのお話です。日本ではよく「1万歩歩けば良い」と耳にしませんか？日本だけではなく海外でも「歩数は1万歩が良い」と「なんとなく」言われているようです。実は1万歩というマジックナンバーは、1965年に日本の企業が万歩計を発売した際にできた根拠のない数字のようです。

最近、海外の医学雑誌※に「早期死亡のリスクを減らすには何歩歩けば良いのか」という研究結果が掲載されました。研究結果は、歩数が多い方が死亡リスクは減るが、60歳以上の方は6千～8千歩で死亡リスクの減少は頭打ちになるようでした。つまり、1万歩歩かなくても6千歩程度で効果があるようです。運動量を管理するのに件の歩数を用いるもの良いですし、歩数管理が難しい方は時間で管理するのもお勧めです。WHO（世界保健機関）の発表では1週間で150分の運動が推薦されています。1日30分、週5日でちょうど150分になりますね。

上記の運動量を目安にして頂きながら皆様も運動をしてみたいはいかがでしょうか。怪我や病気をお持ちの方は、一度主治医に相談してから行って下さい。

※)ランセットパブリックヘルス

田中外科通所リハでは、田中外科ホームページ上で通所リハでの出来事をブログにて随時発信しています!(^^)!是非一度、ホームページにもアクセスしてみてください！



ご利用者様の相談・ご質問はこちらまで!!

田中外科通所リハビリテーション
Tel : 072-805-3553

★無料体験も随時ご案内しております！



医療法人 田中外科
通所リハビリテーション

編集者：杉田 発行責任者：藤井