



特集 コロナ禍での新たな健康法を楽しもう

1日 8000 歩・20 分速歩きで病気予防

市は健康で生きがいと幸せを実現するライフスタイル「スマートウェルネスぬまた」を目指し、歩数や身体活動の強度を示す「活動量計」を使ったウォーキングを推進しています。日常生活で誰でも気軽に取り組める病気予防や健康増進に役立つスタイルを提案します

東京都健康長寿医療センター研究所運動科学研究室長の青柳幸利さんが提唱する、歩きと健康の関係を科学的に証明した「中之条研究」を基に、1日8千歩のうち速歩き20分を含むウォーキングを呼び掛けています。「中之条研究」は中之条町の高齢者500人を対象に、活動量計を1日18時間以上、1年の4分の3以上装着してもらい、健康診査や血液検査などの測定から分析した研究結果で、1日8千歩・速歩き20分が、うつ病や認知症、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、がんなどあらゆる病気の予防、健康維持や免疫機能の改善にも効果的と実証されています。運動は強度によって体に及ぼす影響が異なり、低強度、中強度、高強度の3つに分類され、健康維持・増進、病気予防に最も適しているのが「中強度」で、速歩きに当たります。

5月21日現在、活動量計の市民利用者は1660人。活動量計には毎日の運動量が記録され、健康課や各地区コミュニティセンターなどで、自分の活動を見える化する「MYカルテ」を受け取ることが出来ます。まずは自分ができるように日常生活を送っているのか活動の傾向を知り、体調と相談しながら歩数と中強度の時間を増やしていきましょう。

ウォーキングは無理なく継続することに意味があり、1日8千歩・中強度20分の達成はできなくても、自