

琵琶湖一周ウォーキングチャレンジマップ



=10kmごと

1400歩=1kmとして、最終通過点と歩数を申請してください。



10月		歩数記入のメモにお使いください				
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	合計歩数： <input type="text"/> 歩				
		合計歩数に一番近い番号： <input type="text"/> 番 (①~⑳から)				

ウォーキングで期待できる 3 つのメリット

👣メリット① 歩行で筋力がアップし、血流の改善にメリット

1つ目は運動機能の向上です。ウォーキングは筋肉を使いますから、筋力が上がり、関節の可動域が広がるなどのメリットが考えられ、さらに循環器機能にもプラスに働きます。理由は脚の筋肉と血流に大きな関係があるからです。

👣メリット② 継続して歩くことで病気予防の効果も！

2つ目は病気予防の可能性です。「中之条研究（※）」では1日あたりの歩数と病気予防効果の関係が示されました。個人差がありますが健康維持のためには「1日8000歩」がひとつの目安です。

※群馬県中之条町の65歳以上の住民約5000人を対象に、日常の身体活動と病気予防の関係について継続的に行われている調査研究

👣メリット③ 歩くことで脳が活性化しメンタルヘルスにも効果

3つ目がメンタルヘルスへのプラス効果です。ウォーキング中は、人や自動車に注意を払います。こうした刺激は脳を活性化しメンタルケアに役立つと考えられます。さらに「セロトニン」の分泌を促す効果もあります。セロトニンは、精神を安定させたり自律神経を整えたりする働きをもつ物質で、単調なリズム運動で活性化されるので、手足をリズムよく振って歩くのはぴったりといえます。

歩きすぎないのがウォーキング継続のコツ

健康を維持するウォーキングも、痛みやケガにつながると、かえって健康を損ねてしまいます。歩きすぎるといろいろな関節に負荷をかけてしまいますから、痛みが出たらまず休憩することを優先してください。もし翌日まで痛みが続くようであれば病院へ。痛みを我慢しないことは、健康に歩き続けるコツといえます。

歩数	早歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●寝たきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
7,000歩	15分	●がん（結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内膜がん）
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下（特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度）
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム（75歳以上の場合）
9,000歩	25分	●高血圧症（正常高値血圧） ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム（75歳未満の場合）
12,000歩	40分	●肥満

