

# ROSSO通信

## 10月号

**運動の秋がやってきました！**

**秋は1年で最も代謝が高まる季節です。**

**健康維持を目的に、運動を始めてみませんか？！**



### ●○ウォーキングについて○●

厚生労働省の発表では、歩くことを中心とした身体活動を増加させることにより、生活習慣病の発症率を数%減少させることができると期待されています。

人間の歩く早さの平均が時速4km、**10分でおおよそ1000歩「約30kcal」を消費**します。

海外の文献では、**週当たり2000kcal（1日あたり約300kcal）以上のエネルギー消費に**

相当する身体活動が推奨されており、このことから、**1日1万歩が理想**とされています。

### ●○身体活動による嬉しい効果○●

身体活動量が多い人や、運動をよく行っている人は、**虚血性心疾患・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**ことが分かっています。

また、**メンタルヘルスや生活の質に改善に効果をもたらす**ことが認められています。

高齢者においては、**歩行などの日常生活に置ける身体活動が、寝たきりや死亡率を減少**させる効果があると示されています。

**10分程度の歩行を1日に数回行う程度でも、長期的に続ければ健康上の効果が期待**

できます。家事・庭仕事・通勤や買い物へ行くための歩行などの日常生活活動、スポーツやレジャー活動など、**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。

### ●○まとめ○●

○日頃から「散歩」「早く歩く」「エレベーターを使わない」など意識的に身体を動かしましょう

○1日平均1万歩を目標に！

○週2回以上、1回30分以上の息が少しはずむ程度の運動を習慣に

○最初の運動として、まずはウォーキングから！！