

1日どのくらい運動していますか

NO. 21

1日1万歩が勧められる理由は？

週当たり2000kcal(1日当たり約300kcal)以上のエネルギー消費に相当する身体活動が勧められています。300kcal消費しようとする、成人で1万歩(約7km)、時間にすると散歩1時間半に相当する運動時間が必要です。

なぜ歩くのか？

生活習慣病(糖尿病、高血圧、脳卒中など)の予防が期待できます。

歩く速度は？

少し息がはずむ程度の速度が良いです。

《70歳以上の1日平均歩数》

男性:5436歩 女性:4604歩

【目標値】男性:6700歩 女性:5900歩

急な運動は腰や脚に負担をかけるので、普段の歩数を理解して少しずつ歩数を増やしていきましょう。

万歩計を持っていて歩行距離を調べるには？

身長-100cm=歩幅

歩幅×歩数=歩行距離

例)70歳で身長150cmの場合

身長150cm-100cm=50cm

50cm×10000歩=5km



〒308-0127 茨城県筑西市 関本下 1922-1

のかおい整形外科

☎0296-21-5880

	月	火	水	木	金	土	日祝	
9:00~12:00	●	●	-	●	●	-	-	
15:00~18:00	●	●	-	●	●	▲	-	
休診日	水曜、日曜、祝日						▲9:00~13:00	

運動に興味がある、慢性的に痛みがとれないなどあれば、当院にお問い合わせください。

ホームページもあります!!