

# めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2026年3月6日 発行



## 歩いて健康寿命を 延ばそう

健康推進のためや、生活習慣病の予防のための運動として、歩き方や運動強度、頻度や時間などを考慮して「歩く」活動をウォーキングといいます。ウォーキングは負荷が少なく、性別や年齢に関係なく取り組みやすい運動のひとつです。

### ◆ ウォーキングの効果

ウォーキングは肩こり・腰痛の改善や、良質な睡眠や、アンチエイジング、腸内環境を整える、血糖値の急上昇を防ぐといった効果や、快感ホルモンの分泌を促し、精神的な緊張や抑うつ、敵意、疲労、混乱などのネガティブな感情を低下させ、逆に活力などのポジティブな感情を上昇させる効果があるとされています。

また最近の研究では、1日の歩数と、その内うっすらと汗ばむ程度の速歩きを数分おこなうと予防できる可能性のある病気や病態の関係が報告されています。(図：健康長寿ネットより抜粋)

1日あたりの歩数	予防(改善)できる可能性のある病気・病態
2,000歩	寝たきり
4,000歩 (内、速歩き5分)	うつ病
5,000歩 (内、速歩き7.5分)	要支援・要介護 認知症、心疾患、 脳卒中
7,000歩 (内、速歩き15分)	がん 動脈硬化 骨粗鬆症、骨折
7,500歩 (内、速歩き17.5分)	体力の低下(特に 75歳以上の下肢筋力 や歩行速度)
8,000歩 (内、速歩き20分)	高血圧 糖尿病 脂質異常症

#### ◆ 正しいウォーキングの姿勢

背筋を伸ばし、あごは軽く引いて、目線はやや上向きに遠くを見るようにします。頭が上に引っ張られているイメージで、耳、肩、膝、くるぶしが一直線になるようにします。腰は反らず、肩の力は抜くようにしましょう。着地する際の重心移動も、疲労や怪我を防止するために大切です。

かかとから着地→足の外側

→小指の付け根→親指の付け根

→親指で踏み込む

#### ◆ ウォーキングを続けるポイント

①ウォーキング専用のシューズやウェアを用意する

②ゆっくり歩き始め、徐々にスピードを上げ、歩幅を広げていく

③体調や天候が優れない時は無理せず休み、その分調子の良い時に少し多く歩く

まずは今よりも身体を動かすことや、少ない歩数でも継続することを目標に、ウォーキングに取り組み始めてはいかがでしょうか。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480 (受付時間 8:00 ~ 17:00)

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ  
MEISHIN-GROUP CO.,LTD