

## ★健康相談★

◆歩いて病気予防◆  
適度な運動とは？

太田 順康



お知らせ

春禅洞

すやか教室 山歩き

運動不足は健康に良くないことは、ご承知のとおりですが！

お医者さんから「適度な運動をしましょう」言われたことはないですか？

では適度な運動とはどの程度でしょうか？

奈良県が取り組んでいる「お出かけ健康法」が一つの目安になります。

これによると、1日8,000歩、うち「中強度」の運動20分を含むことを目標にしています。

中強度の運動とは、高齢者の場合。

何とか会話のできる早歩きや草むしり、自転車こぎなどが該当するそうです。

また東京都健康長寿医療センター研究所の調査によると、1日4千歩、うち中強度の運動を5分以上していたグループでは、それより少ないグループに比べて「うつ病」の発症率は10分の1以下だったそうです。

同様の結果が、

▽認知症・脳卒中は5千歩、中強度7分30秒。

▽心疾患は同じく5千歩、中強度7分30秒。

▽糖尿病・脂質異常症は8千歩、中強度20分。

▽骨粗鬆症は7千歩、中強度15分。

▽肺・大腸などの癌は同じく7千歩、中強度15分。

それぞれの運動量が各疾患の予防につながる目安だそうです。

ただし運動のし過ぎは疲労が溜まったり、足腰を痛めたりするので要注意です。

また過度の運動で免疫力が低下する傾向があるという研究発表もあります。

高齢者の場合、1日8千歩以上のグループより、6千歩～8千歩のグループの方が免疫力が高いという研究結果もあります。運動量が非常に多いアスリートが風邪をひきやすいといわれています。

厚生省のまとめた「健康づくりの身体活動基準」によれば、65才以上は「どんな動きでも良いので、身体活動を毎日40分」18～64才では「歩行または

曜日と時間：毎週金曜日 10:30～

☆雨のときは、中止します。

☆お茶など飲み物を持参

<4月の予定>

1日(金) 8日(金)

15日(金) 22日(金)

桜、コブシが満開です。若葉萌え、美しい季節がやって来ました。松尾池のオシドリたちは、そろそろ北へ移住でしょうか。人なつっこく寄って来ていたジョウビタキの姿もいつの間にか見当たりません。シベリアへ帰ったかな。さあ、暖かな陽ざしを浴びて歩きましょう。

## § 漢方相談日

(担当 太田順康：日本漢方交流会認定漢方終身師範。岐阜県漢方研究会会長。岐阜薬科大学「漢方学」講師) 今月の漢方相談日は、下記のとおりです。

4日(月) 11日(月) 25日(木)

## § 4月の休診日

29日(祭日・金)

▽同等以上を毎日60分、息が弾み汗をかく程度の運動を1週間で計60分)が望ましいとして

いる。  
結局1日7千歩が健康維持の目安になるよう

です。  
高齢者のほとんどが運動不足です、健康づくりのために活動量を増やしても過度にならないようです。暖かくなってきました。ほどほどの運動を楽しみましょう。

以上の数字はあくまで統計上の数字です。結局のところ、次の日に疲れが残らない程度を目安に楽しく体を動かしましょう。(つづく)