

奈良養生訓

Vol. 47

養生くん

今日のメニューに、
春野菜たっぷりの
和食は
いかがでしょう？

食育とは、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするために重要なテーマです。
毎月19日は、国によって「食育の日」と定められています。

毎月19日は
食育の日

健康 mini トピックス

とっておき 健康話

おでかけ健康法を実践しています！

1月29日にオープンした「奈良県健康ステーション」では、毎日たくさんの方にご来場いただき、「おでかけ健康法」の実践者が増えています。今回は、そのようすをご紹介します。



近鉄百貨店に買い物に来た仲良しの皆さん。

買い物帰りに「奈良県健康ステーション」を知り、お二人が「活動量計」をつけて、「おでかけ健康法」を体験されました。

実践者①

熊沢さん（大和高田市）70歳



一人暮らし。去年から朝の散歩を日課にしている。散歩は1時間と決めていたが、「1日20分歩くといい」など、いろいろな情報があり、少し迷っていた。

実践者②

島岡さん（橿原市）77歳



一人暮らし。昔はママさんバレーもしていたが、大きな病気もしたし今は運動はしていない。重い物を持つと腰が痛くなる。子どもに迷惑をかけたくないの、いつまでも健康でいたい。

2週間体験「おでかけ健康度」診断結果

熊沢さんの結果

平均歩数 **7303歩** うち中強度 **18分**

あともう少しで中央の表の⑤までのすべての項目が達成です。

感想「1時間歩いた時より、少し短い散歩の時のほうが中強度時間がしっかりありました。最後には疲れてだらだら歩いてしまいがちなので、これからは短い時間でもしっかり歩くことをこころがけます。」

青柳先生からのアドバイス

やはり長く歩くと疲れます。1時間続けるより、回数を分けることをオススメします。また、早朝歩くときは、起床後1時間後で食後を推奨しますが、そうでなければ水分をしっかりとって歩いてください。一生継続するためには、時間の長さにこだわらず、こまめにしっかりと歩きましょう。

予防できる病気

1日の歩数・(うち)中強度時間

- 寝たきりの予防 **2000歩以上**
- うつ病の予防 **4000歩・5分以上**
- 寝たきり・認知症の予防 **5000歩・7.5分以上**
- 動脈硬化・骨そしょう症の予防 **7000歩・15分以上**
- 高血圧症・糖尿病・脂質異常症の予防 **8000歩・20分以上**

(出典：青柳幸利「中之条研究」)



おでかけ健康法
アドバイザー
あおやぎゆきとし
青柳幸利さん

島岡さんの結果

平均歩数 **3468歩** うち中強度 **7分**

あともう少しで中央の表の②までの項目が達成です。

感想「外出しないと500歩にもならない日もありましたが、歩数も中強度も十分あるのは、ウインドーショッピングしている日でした。友達と買い物に出かけるのが私の健康法だとわかりました。」

青柳先生からのアドバイス

家にいると歩数は少ないので、できるだけ毎日出かけましょう。出かけたついでに、いろいろな用事を片付けてしまうのではなく、今日は銀行、明日は……と用事を分け、目的を持って出かけるのが続きます。友達と健康、どちらとも長く仲良くできたらいいですね！

日常生活の中で、取り組める健康情報を発信します。

お知らせ

日々の歩数や健康づくりに最適な「中強度」の歩行時間がわかる「活動量計」は、奈良県健康ステーションで貸出中です。※貸出数には限りがありますので、ご了承ください。



場所：近鉄百貨店 橿原店 6階 駐車場側入り口前
貸出受付：原則店休日を除く午前10時から午後5時まで