

歩数計を上手に使いましょう



かがやきメイトホームページの健康ポータル・ポイントサイトでは、健康に役立つコラムを掲載しています。その中から、今回は健康エクササイズに関するコラムをご紹介します。

1日の歩数が多い方は歩数が少ない方に比べて肥満になりにくい傾向があります。どのくらい歩いているかチェックしてみましょう。

身近な動作は「運動」です

運動の中でもウォーキングは準備がいらず、全身を使う効率が良い運動として有効です。ただそれでも「時間がない」「寒いと出るのがつらい」などなかなか習慣にすることが難しく感じる方も多いのではないのでしょうか？

20分まとめて歩かなくても何かのついでに5分遠回りするなど、細切れで歩数を増やすことでも脂肪の燃焼効果は期待できると最近はいわれています。また、暑い夏に比べ、晩秋から冬にかけては体が寒さに対応して熱をつくり出すため、脂肪の燃焼効果が上がります。今の季節は運動のチャンスですね。

まずは室内でも座るより立つという時間を増やすところから始めてみましょう。



活動量をチェック

どのくらい動けているか、ご自身で実感がないと達成感は得られませんね。そこで便利なツールが歩数計です。

まずはご自身の歩数が1日どのくらいかな？ということをチェックしてみましょう。厚生労働省では1日に男性は9,000歩、女性は8,500歩を推奨していますが、今までそこまでの歩数を歩けていなかった方が急に増やすことは大変なことですね。まずは1,000歩増やすことから慣らしてもよいのです。ちなみに1,000歩は10分歩くことに匹敵します。

ポケットやカバンに入れられるものありますが、最近はスマートフォンアプリや携帯電話でも歩数計の機能が付いているものも多くあります。確認しやすいものを選びましょう。



どこで歩数を増やす？

それでは、どこで1,000歩増やせるか探してみましょう。何気ない動作も意識をすれば1,000歩に到達します。

お出かけ先で…

- エレベーターではなく階段を利用する
- 車移動では出入口から離れた場所に駐車する
- 買い物や通勤では、駅やルートを変えるなど遠回りをして歩く

自宅で…

- こまめに掃除機をかける
- 使う物などは近くに置かず遠くに置く
- 歩数が足りないときは、テレビを見ながらその場で足踏みをする

※無理をせず、ご自身の体調に合わせて行ってください。

◆健康ポータル・ポイントサイトは、かがやきメイトホームページからログイン後、「健康ポータル・ポイントサイト」からご覧いただけます。初めてアクセスする方は、初回登録が必要です。健康ポータル・ポイントサイト右にある「初回登録」ボタンをクリックし、必要事項を入力し、登録してください。

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎ 03-5320-6821

