

健康豆知識

No. 5

7月号



みなさんは日頃、歩数を意識していますか？
数多くある運動種目の中で1番手軽に行えるのが
ウォーキングではないでしょうか☺

今回はウォーキングで期待できる効果を歩数別にご紹介します！

歩数	早歩き時間	予防を期待できる病気・病態
2,000歩	0分	寝たきり
4,000歩	5分	うつ病
5,000歩	7.5分	要支援・要介護・認知症・ 心疾患・脳卒中
7,000歩	10分	がん・動脈硬化・骨粗鬆症・骨折
7,500歩	17.5分	筋減少症・体力低下
8,000歩	20分	高血圧・糖尿病・脂質異常症
10,000歩	30分	メタボリックシンドローム
12,000歩	40分	肥満

※「早歩き時間」とは…【例】毎日8000歩歩き、その中に20分速歩きが含まれる生活を送れば、
高血圧・糖尿病・脂質異常症の予防が期待できます。

ウォーキングをする際は上記を参考にしてみてください☺
ただし、10,000歩を超えると膝・腰・足首などの関節に
負担がかかりやすくなるので気をつけましょう！



各病気については、食事内容など他の生活習慣の影響も受けますので
歩数を達成したからといって必ず効果を得られるとは限りません。



うえるねすだより



ウェルネスセンターが移転してまもなく丸2年になります。

いつもありがとうございます♡♡

昨年は利用者の皆様に日頃の感謝を込めまして
1年間の利用回数上位5名の方を表彰しました👏！

今後も皆様に喜んで頂けるようなイベントなどを
行いたいと思っていますのでお楽しみに♡♡



今年の表彰に先駆けて…

今回は昨年利用回数ランキングを掲載します ♡



第1位 129回 T.F様 (82歳 男性 心臓リハビリ)



第2位 102回 E.I様 (81歳 女性 心臓リハビリ)



第3位 94回 M.O様 (76歳 女性 集団)



第4位 85回 T.K様 (65歳 男性 個別)



第4位 85回 M.Y様 (58歳 男性 個別)



1位の方は週2~3回も通っていますね👏！

今年の1位の方は誰が何回利用になるか楽しみですね♡

メディカルフィットネス
偕行会ウェルネスセンター

ご予約・お問い合わせ:

☎(052)353-9124

月・水 9:00~20:30
火・木・金 9:00~17:00
土 9:00~12:30