



訪問看護ステーション金沢 リハビリ通信

発行人：武田 知也（作業療法士）



新年度を迎えました。勉強や運動、仕事の新たな目標を立てる方も多いかもしれませんね。今回のテーマは「歩きませんか？～健康に良い歩行のススメ」です。忙しい人、運動が苦手な方も、だれでも始めやすい運動、それが「歩行」です。
ではどれくらい歩けば良いのか、どんな効果があるのでしょうか。
今回は歩行についての最新情報を紹介します♪

今月の特集

歩きませんか？～健康に良い歩行のススメ

1. 「歩行」について最新の研究の紹介

☆ どれくらい歩いて、どんな効果がある？



◎ 歩行は生活習慣病を改善する！

- 血糖値や血圧を下げる！
- 毎日30分の“早歩き”（時速4.8～6.4km）を30分続けることで心臓疾患のリスクが18%減少！



◎ 歩行は認知機能、ストレスを改善する！

- 週3回40分の歩行は、記憶力を司る海馬の容積が約2%向上させる！
- 週3回15分の歩行は、アルツハイマー病の発症率35～40%抑える！
- ゆっくりとした歩行は、ストレスホルモンのコルチゾールを下げる！



◎ 歩行は長生きする！

- 週150時間の歩行で平均3.4～4.5年寿命の延命が見られる！
- 毎日20分の散歩で、すべての原因による死亡リスクが低下する！

★ 訪問リハビリ空き状況 ★

◎：空きあり ○：時間要相談 ー：満員

	月	火	水	木	金
AM	ー	○	ー	○	ー
PM	○	○	○	ー	ー

●看護師7名、PT2名、OT2名在籍中 お待ちしております！

営業日 月曜日～金曜日

営業時間 午前8時45分
～午後5時15分

休業日 土日祝日・年末年始

問い合わせ

〒236-0021

横浜市金沢区泥亀1-17-15

☎ 045(780)3757

2. “歩き方”で気を付けること



【腕】

腕全体は力を抜いてリラックス。
肘は 90° くらい曲げましょう。
意識して引くようにして歩きます

【姿勢】

背筋を伸ばして胸を張る

【歩幅】

ふだんより大きめの歩幅で。
男性+5 cm、
女性+3 cmを目安

【足】

地面につく方の足は、つま先を
上げ、かかとから静かに着地。
蹴る方の足は指で地面を押しよ
うに。

3. 「歩行のスピード」は？

☆ “3分間の早歩き+3分間のゆっくり歩き”がおすすめ

歩くスピードは「歩行による健康効果」に関係します。一般的に、「早歩き」の方が、効果が高いと言われます。しかし持病のある方、運動慣れしていない方は不安もあるかもしれません。どんな方でも健康効果を高められる歩き方が、“ゆっくり歩きと早歩き”を合わせた歩き方です。

4. 「早歩き」ってどのくらいのスピード？測り方ってある？

	概ねの速度	歩行による健康効果
ゆっくりとした歩行	時速 3.2 km未満	このグループを「1」とする
一般的な歩行	時速 3.2~4.8 km未満	“ゆっくり”の1.9倍
早歩き	時速 4.8 km以上	“ゆっくり”の2.7倍

☆ 歩行速度の測り方として、不動産広告に記載されている「駅から徒歩〇〇分」が参考になります。この表示は時速 4.8 kmで計算されています。つまり、不動産広告に書いてある時間よりも早く駅に着けば、あなたは「早歩き」のグループに入ることになります。

(参考文献) 能勢博(2019).『ウォーキングの科学』講談社

池田光史(2025).『歩く マジで人生が変わる習慣』.ニューズピック