～今日の健康情報～　歩く速度を意識してみよう！

ウォーキングに慣れてきたら歩く速度を意識してみましょう。速く歩くことができる人は、体力があるだけでなく、健康寿命が長いという研究結果*もあります。速度を意識してウォーキングを行いましょう！

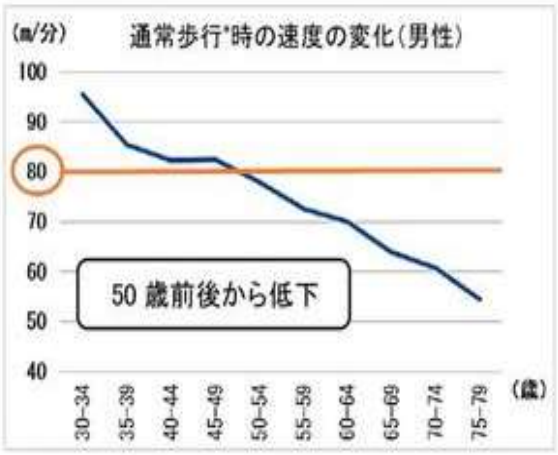
*Arch Intern Med.170(2):194-201,2010

あなたの歩く速度はどれぐらい？

年齢とともに筋力やバランス力などが低下すると歩く速度は遅くなります。脚筋力を維持するためにも、日常生活で歩く速度を意識するようにしましょう。

【身近な歩行速度の目安】
看板やナビアプリ等の到着時間は 80m/分 で算出

*通常歩行：「お出かけの際に駅まで行く速度」や「通勤時」などといった日常無意識に歩く速度



出典：阿久津邦夫（1975）歩行の科学、不味堂出版

歩く速度を維持するためには？

歩く速度は歩幅とピッチ（足を交互に出す速さ）によって決まります。無理のない範囲でいつもより少し歩幅を広げることから始めましょう。

■歩幅を広げると・・・

・姿勢がよくなる
・目線があがる
・腕がしっかり振れる
・つま先があがる　など

速度UP

■歩幅の目安は、身長の 45～50%程度

ウォーキング時
身長(cm)×0.45
足腰強化をするなら
身長(cm)×0.5

身長 170cm の場合
45%：76.5cm
50%：85.0cm

◎　高血圧・心臓病などの疾患や、腰・股関節などの痛みがある方は主治医にご相談ください

パナソニック健康保険組合より引用