

新緑の季節になりましたね。
ウォーキングを続けていますか。

[Vol.6号](#)にウォーキングで消費できるカロリーのことを書きました。
ウォーキングを消費カロリーで考えると、歩く速さによって消費カロリーも違ってくるし、体重によっても変わってきますね。
消費カロリーは難しかったかな・・・と反省しています。



それで、簡単なお提案をします。

1 日〇〇歩く、継続できる無理のない目標を持っていただき、歩く習慣をつけていくのはどうでしょうかと思いました。

一般的に、10分歩くと約1000歩（速さによって変わります）と言われていますが、歩数ではわかりにくいという方は、1日15分など時間で決めてもよいのではないかと思います。

生活の中で、

1. 近くのコンビニに出かけるときは歩いていく。
2. 電車通勤であれば駅から自宅までを歩くようにする。
3. それも、これもできない・・・という方は、1日10分でも歩いてみる。
4. エレベーターやエスカレーターを使っている場合は、階段を試してみる。

平日はできないという方は、週末に上記の1～4を意識して生活をするとか、どうでしょうか。生活リズムに合わせて、少しずつ無理せず長く続けられるようにしてください。

患者様の話（糖尿病、高血圧の薬を服用中）

患者様：病気は意識しているが、帰宅後、夜遅く、目的もなくただ歩くのはつまらない。
それで週末は、ショッピングモールに出かけて端から端まで歩いて、各階を見て回っているよ。
これで1～2時間は歩いている。本屋では立ち読みもするよ。
ただ歩いたというのではなく楽しくて、あっという間に時間がたち、気分転換にもなる。

薬剤師：それはいいですね。ショッピングモールは、冬は寒くないし、夏は暑くない。
買い物も済ませられて一石二鳥ですね。



歩数計のおはなし

最近の歩数計は・・・

腰につけなくてもよいものがあります。

3Dセンサーが搭載されている機種であれば首からさげても、ポケットに入れておいてもしっかりカウントしてくれます。



ちなみに、

私の歩数計は！！

高性能の3方向加速度センサーを採用の万歩計です。

どんな角度に傾いてしまっても、歩数をカウントしてくれます。

ポケットやバッグの中に入れてたり、ネックストラップを利用して首からさげて計測できます。

私は、ズボンのポケットの中に入れてあります。

歩数・消費カロリー・体脂肪燃焼量・歩行距離・歩行時間・時計を表示、メモリー機能は日別に30日分、週別に30週分。

体脂肪燃焼量が計れてダイエットサポートもできると宣伝されている歩数計です。

商品代は2,000～2,500円です。

当社のある薬剤師が・・・

使用している万歩計を紹介します。

歩数計、消費カロリー、移動距離に加え、睡眠サイクル、登った階段の数まで計測することが可能です。

スマートフォンとの連携で、着信やメッセージを通知したり、音楽のコントロールもできるようです。

スマートフォンを使えば、週ごとの目標運動量を設定できるので、トレーニングにメリハリをつけられる点も便利。

GPSとの連動、心拍数の測定など、幅広く活躍する歩数計付き腕時計です。

商品代は1万円位かな・・・とのことでした。

歩数計があると1日に何歩歩いたのかが分かります。

数字で把握、管理するのも必要ですから・・・。

厚労省のホームページによると、1日平均の歩数は男性で8202歩、女性で7282歩だそうです。

まず、自分が普段どのくらい歩いているのか知りましょう。歩数計購入をお勧めします。



膝痛や腰痛、持病のある方はかかりつけの医師に相談してから始めて下さい。

体調が良くない時は中止し、暑い日は特に水分補給を忘れないようにして下さい。