

# 元気に中高年を過ごすために

## 特に40歳～60歳代の女性のために

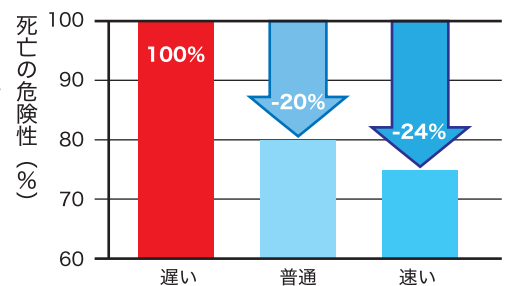
運動習慣を日常に取り入れることは、元気な中高年を過ごすために大切です！  
「時間がない」「自分には必要ない」等の理由をつけて運動を遠ざけている方、  
**今よりほんの少しだけ速く歩くこと、多く動くことを意識して始めてみませんか。**



速く歩く人は、遅く歩く人よりも死亡の危険性が低いという研究結果がでています。  
普段から「歩き方への意識の高い人」が長生きできているのかもしれません。

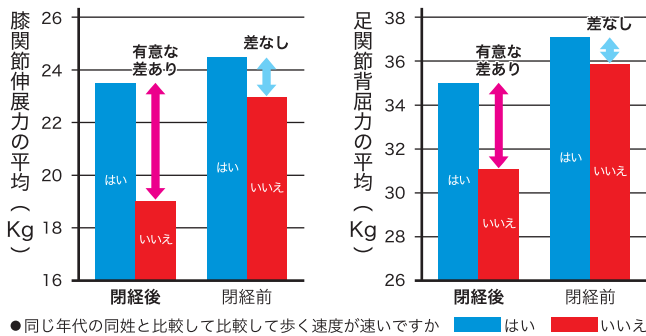


歩く速さと死亡の関係



30歳以上で心臓病やがんのない50,225名を平均9年間観察した。  
年齢、性、体重、喫煙などの各種因子で補正。  
Br J Sports Med 52: 761, 2018 から作図

歩行速度と筋力の関係



中年勤労女性の閉経前後における生活習慣と関連因子の比較～性ホルモンとの関連  
2018 中部労災病院治療就労両立支援センター

閉経後のホルモンバランスの変化により、著しく筋肉量が減少し、筋力低下を引き起こします。  
しかし、この研究で速く歩く人は、遅い人よりも筋力が維持されているという結果となりました。加齢による筋力低下を緩やかにするためにも「速く歩くこと」は有効だといえます。



## 速く歩くと、普通の歩き方よりも **スピードを上げて、颯爽と歩くこと！！**

軽く息がはずんで、人との会話ができる程度を目安とする  
仕事（通勤）や買い物などの日常生活でも歩くときは「歩数」や「所要時間」を意識する、確認する  
（万歩計やスマホのアプリも活用しよう）

### こんなときにできています

- 目的地にいつもより早く到着
- 通勤で毎日乗る電車に少し余裕をもって乗車
- 自分の前を歩く人を追い抜く
- ふくらはぎに「軽い疲れ」や「張り」が残る

