

# まずは10分歩きませんか？

健康のために何か運動を始めたいと思っているけどなかなか実行できないことはありませんか？無理なく生活の中でできることは人によって違います。できれば毎日、ある程度しっかりと・・・と目標・理想をあげると運動方法も時間も限られて続かない、始められない方が多い印象です。そこでまずは10分歩いてみませんか？

歩くだけでは運動にならないと考えがちですが、人それぞれの状況（膝の痛み、腰の痛み、体力、その日の体調など）によってコントロールでき、運動によるメリット・デメリットを考慮しながら効果が得られるとてもよい運動習慣です。

通勤、買い物、散歩など気分転換どんなタイミングでも歩くことはできます。一日、1週間、1カ月、1年・・・の積み重ねで効果が出ると考えて取り組むことが大切です。一般的な歩く量の目安ですがその方の目的、状態によって変わります。

2000歩程度（20分～30分）寝たきり予防・日常生活の維持  
5000歩程度（50分～60分）認知症・心疾患・脳卒中などの予防  
8000歩程度（80分～100分）生活習慣病の改善、ダイエットなど

歩く際におすすめなのがT字杖、ウォーキングポールなどを利用することです。特に腰・膝・股関節・足首・・・など痛みや違和感がある場合におすすめです。何かに頼っては効果が出ないと思いがちですが負担は最小限に、運動効果（筋力・持久力向上）は最大限にと考えてみてください。痛みや状態によってはサポーターやテーピング、コルセット、運動靴なども工夫して使用すると負担軽減し運動が継続できます。痛みや違和感が続いて運動ができないとさらに体が弱って関節を守れなくなり悪化につながる悪循環の状態になります。かといって無理して運動をすればと悩ましいところですが適切な対処で少しずつでも運動が続けられればゆっくりでも運動効果は期待できます。

少しずつ、無理ない範囲で続けられることが大切です。早歩き、大股、坂道、階段など負荷をあげて運動効果を求めすぎるとせっかくの運動も逆効果です。ご自身の状態にあった歩き方を続けることが重要です。どんなふうに歩けばいいのか？何を使ったらいいのか？ぜひ一度リハビリでもご質問ください。