

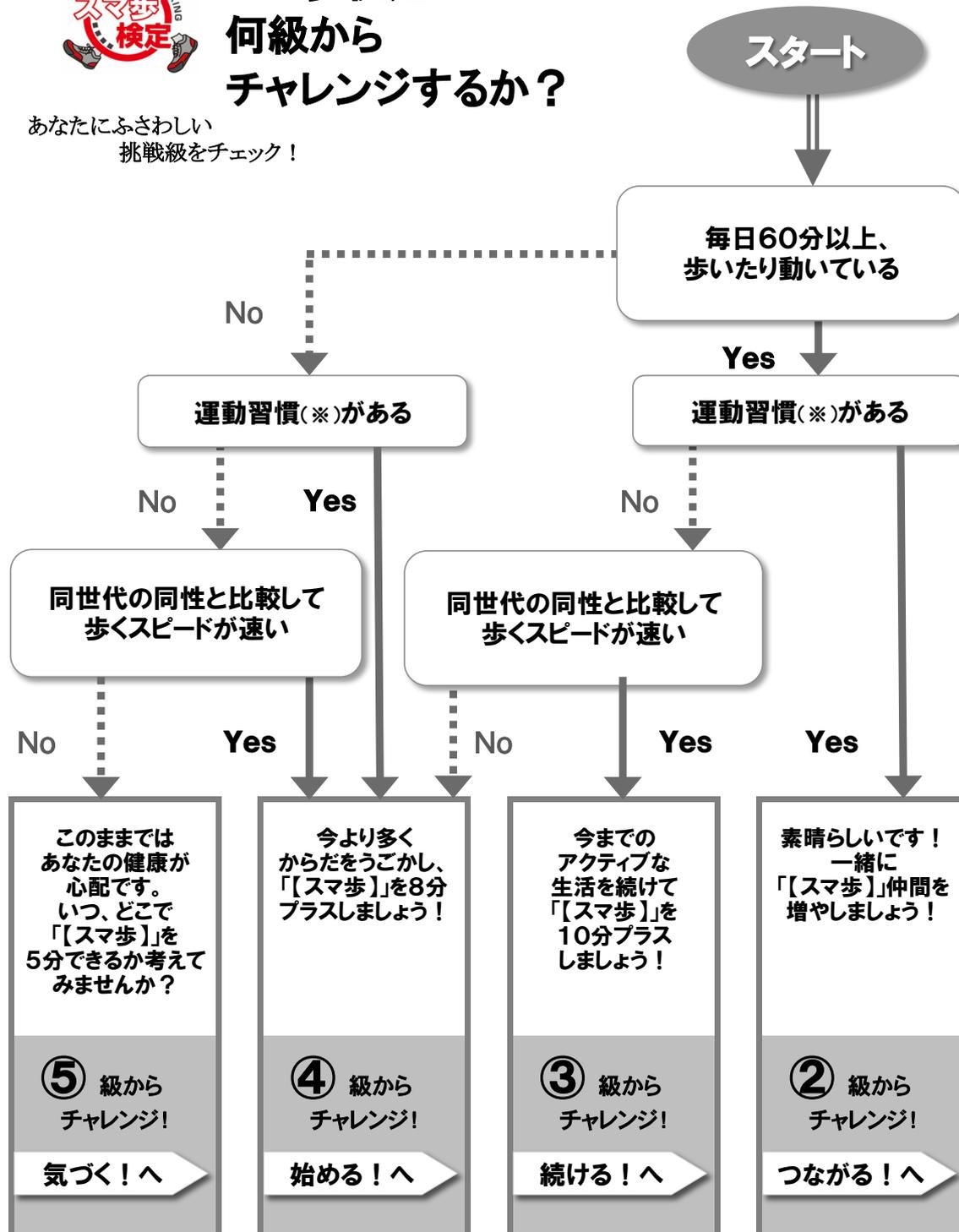


あなたに適した ウォーキングクラスは？



スマ歩検定 何級から チャレンジするか？

あなたにふさわしい
挑戦級をチェック！



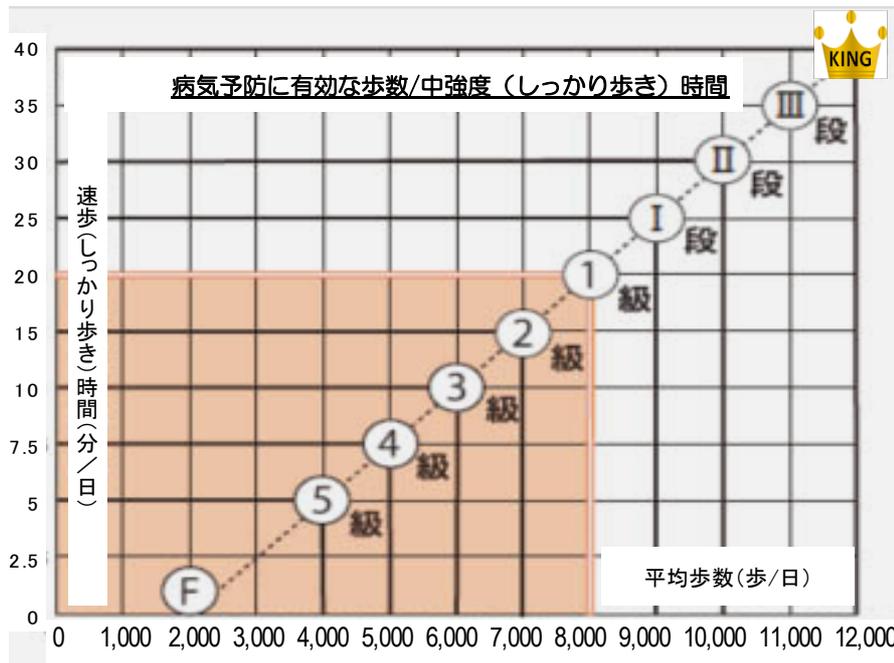
※ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上続けて行っている。

【スマ歩】とは、スマート歩きの略で、効き目のあるしっかり歩きや速歩を意味する。

スマ步ダイヤ^(※)について

ウォーキング ^{KING} への道

^{KING}	健康増進	12,000歩 / 40分
3段	肥満の予防	11,000歩 / 35分
2段	メタボ（75歳未満）の予防	10,000歩 / 30分
初段	高血圧・高血糖の予防	9,000歩 / 25分
1級	高血圧症・糖尿病・ロコモの予防	8,000歩 / 20分
2級	骨粗しょう症・動脈硬化・がんの予防	7,000歩 / 15分
3級	心疾患・脳卒中の予防	6,000歩 / 10分
4級	認知症・介護の予防	5,000歩 / 8分
5級	うつ病の予防	4,000歩 / 5分
F	寝たきり予防	2,000歩 / 10分



監修：東京都健康長寿医療センター研究所 運動科学研究室長 青柳幸利博士

※ ダイヤ：ダイヤグラムの略。本手引書では上記の表をすべて「ダイヤ」と表現します。

1) 斜線の下部(歩数 > 速歩)より丈夫(歩数 < 速歩)のほうがベター

5級から ^{KING} までの斜線上に近いほど、身体活動の量(歩数)と質(中強度の活動時間)のバランスが良好な人です。

つまり、最も自然な身体活動をしていて、疲労もしにくく無理なくカラダを動かす生活を続けられる層といえます。健康度は、斜線以上のほど高い/斜線以下のほど低い傾向にあります。

2) 症状が重い病氣ほど、簡単な運動で予防しやすい

スマ步ダイヤから、「病氣は段階的に進んでいくもの」ということがわかります。

例えば、高血糖の予防に有効なのは、「1日9000歩/速歩25分」(I段)となりますが、悪化した状態である糖尿病は、「1日8000歩/速歩20分」(1級)となります。重い病氣にかかる前の予防が重要なのです。

3) 「1日2000歩/速歩0分」の意味するもの

2000歩未満のF(フレイル=虚弱・非自立)層は、中強度の活動がほとんど見受けられず、このあたりに該当する人は、閉じこもりがちで要支援・要介護状態にある人、あるいはその予備軍といえます。

たとえ速歩が0分であっても、1日2000歩歩くことで寝たきり予防効果を期待できることは大切なポイントです。