社会福祉法人
横浜市福祉サービス協会
http://www.hama-wel.or.jp

訪問看護ステーション金沢　リハビリ通信

発行人：武田　知也（作業療法士）

令和８年
4
月号



新年度を迎えました。勉強や運動、仕事の新たな目標を立てる方も多いかもしれませんね。今回のテーマは「歩きませんか？～健康に良い歩行のススメ」です。忙しい人、運動が苦手な方も、だれでも始めやすい運動、それが**「歩行」**です。
ではどれくらい歩けば良いのか、どんな効果があるのでしょうか。
今回は歩行についての最新情報を紹介します♪

今月の特集　歩きませんか？～健康に良い歩行のススメ

1.「歩行」について最新の研究の紹介

☆ どれくらい歩いて、どんな効果がある？



◎　歩行は生活習慣病を改善する！

- **血糖値や血圧を下げる！**
- 毎日30分の“早歩き”（時速4.8～6.4km）を30分続けることで**心臓疾患のリスクが18%減少！**



◎　歩行は認知機能、ストレスを改善する！

- **週3回40分**の歩行は、***記憶力を司る海馬の容積が約2%向上させる！***
- **週3回15分**の歩行は、***アルツハイマー病の発症率35～40%抑える***！
- **ゆっくりとした歩行**は、ストレスホルモンの**コルチゾールを下げる！**



◎　歩行は長生きする！

- 週150時間の歩行で平均3.4～4.5年寿命の延命が見られる！
- 毎日20分の散歩で、すべての原因による死亡リスクが低下する！

★ 訪問リハビリ空き状況 ★

◎：空きあり　○：時間要相談　－：満員

	月	火	水	木	金
AM	－	○	－	○	－
PM	○	○	○	－	－

●看護師７名、PT２名、OT２名在籍中　お待ちしております！

営業日　月曜日～金曜日

営業時間　午前８時45分～午後５時15分

休業日　土日祝日・年末年始

問い合わせ
〒 236-0021
横浜市金沢区泥亀 1-17-15
☎ 045（780）3757

今月の特集　歩きませんか？～健康に良い歩行のススメ

2. “歩き方”で気を付けること

【腕】
腕全体は力を抜いてリラックス。
肘は 90°くらい曲げましょう。
意識して引くようにして歩きます

【姿勢】
背筋を伸ばして胸を張る



【歩幅】
ふだんより大きめの歩幅で。
男性＋5 ㎝、
女性＋3 ㎝を目安

【足】
地面につく方の足は、つま先を上げ、かかとから静かに着地。
蹴る方の足は指で地面を押すように。

3. 「歩行のスピード」は？

☆ **“３分間の早歩き＋３分間のゆっくり歩き”がおすすめ**

歩くスピードは「歩行による健康効果」に関係します。一般的に、**「早歩き」**の方が、効果が高いと言われます。しかし持病のある方、運動慣れしていない方は不安もあるかもしれません。どんな方でも健康効果を高められる歩き方が、**“ゆっくり歩きと早歩き”**を合わせた歩き方です。

4. 「早歩き」ってどのくらいのスピード？測り方ってある？

	概ねの速度	歩行による健康効果
ゆっくりとした歩行	時速 3.2 ㎞未満	このグループを「１」とする
一般的な歩行	時速 3.2～4.8 ㎞未満	“ゆっくり”の 1.9 倍
早歩き	**時速 4.8 ㎞以上**	“ゆっくり”の 2.7 倍

☆ 歩行速度の測り方として、不動産広告に記載されている「駅から徒歩〇〇分」が参考になります。
この表示は**時速 4.8 ㎞**で計算されています。つまり、不動産広告に書いてある時間よりも早く駅に着けば、あなたは「早歩き」のグループに入ることになります。

（参考文献）能勢博(2019).『ウォーキングの科学』.講談社
池田光史(2025).『歩く　マジで人生が変わる習慣』.ニューズピック