

# 健康ウォーキングを栄養ケアサポート薬局が支援します

栄養ケアサポート薬局(健康ステーション)で  
健康長寿を目指そう!



あなたも活動量計を使った  
健康ウォーキングに参加してみませんか?

## 健康ウォーキングとは 1日8000歩・中強度運動20分

かつては1日1万歩を歩くことは健康にいいと言われていました。しかし東京都健康長寿医療センターの青柳幸利氏の研究により、重要なのは運動の「量と質のバランス」であることがわかってきました。

運動の「質と量」とは、「1日の総歩数」と「中強度の運動時間」のことをいい、中強度の運動とは、うっすら汗ばむ程度の運動のことです。

健康ウォーキングは、生活習慣病や認知症などのさまざまな病気が予防できる最適なバランスである「1日8,000歩・中強度運動20分」に注目したウォーキング方法です。

病気の予防ライン 青柳 幸利 氏の「中之条研究」より

1日あたり「歩数」「中強度の活動時間」と病気の関係

予防が期待できる病気	歩数	うち中強度の活動時間
寝たきり	2,000歩	0分
うつ病	4,000歩	5分
認知症・心疾患・脳卒中	5,000歩	7.5分
がん・動脈硬化・骨粗しょう症	7,000歩	15分
高血圧・糖尿病	8,000歩	20分
メタボリックシンドローム	10,000歩	30分
肥満	12,000歩	40分

## 活動量計で日々の運動を記録

毎日の「総歩数」と「中強度の運動時間」を把握することは難しいのが実際だと思います。そこで、それらを把握する手段として、活動量計があります。『栄養ケアサポート薬局(健康ステーション)』では、活動量計の貸し出しや、活動量計に記録されたデータから、自分が生活の中でどれくらい歩き、中強度運動をどれくらいしているのか、詳しく見ることができます。「活動記録の見える化」はモチベーションを保ち、長く続けるためのポイントの1つです。生活習慣病を予防したい方や運動をはじめたい方は『栄養ケアサポート薬局(健康ステーション)』で活動量計を使った健康ウォーキングを一緒に始めてみませんか。



## 栄養ケアサポート薬局が支援します

### 活動量計を使った健康ウォーキング

▶1か月ごとに活動量計のデータをグラフ化し、普段の生活の中での「歩数」や「中強度の運動時間」を確認することで、どんな病気が予防できているかなどを知ることができます。

▶対象者 20歳以上の方

活動量計の**無料体験**できます。  
**申込み受付中!**

### 活動量計のご利用の流れ

<p><b>利用登録</b></p> <p>必要書類をご記入の上、利用登録をします。</p>	<p><b>活動量の確認</b></p> <p>約1か月後、活動量計を栄養ケアサポート薬局(健康ステーション)に持っていき、日々の活動量をグラフでチェックすることができます。栄養ケアサポート薬局で、食事や運動など生活習慣について、保健指導を受けることができます。</p>
<p><b>活動量計を毎日装着</b></p> <p>入浴する時以外は常に活動量計を装着して、活動量を計測します。ウォーキングや家事など、中強度の運動を意識してみてください。</p>	<p><b>生活習慣の改善</b></p> <p>②~③をくり返し、健康的な運動習慣を身に付け、生活習慣の改善を目指しましょう</p>

## 高齢者の低栄養とフレイル(虚弱)予防

栄養ケアサポート薬局は、高齢者のフレイル(虚弱)の起因となる低栄養を予防する薬局です。高齢者の低栄養予防は、免疫力を向上し、感染症の予防、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防により、介護予防の効果が高まります。低栄養は、薬の有害事象が原因で発症することが報告されていますので、医師と共同で、薬害や病気、精神的要因、口腔機能による低栄養を予防します。

