



# とうめい news

2024.12.1  
Vol.280

〒248-0034 厚木市船子237  
TEL. 046-229-3377  
発行者:河野 昌史  
編集責任者:佐藤 賢治  
印刷: (有)タイム21

ホームページアドレス <http://www.tomei.or.jp/clinic/>

**12月の花 ポインセチア**  
中南米原産の植物で、寒さは苦手です。一見花に見える色づいた部分は「苞」(ほう)と呼ばれ、その中心にある粒状の部分が花になります。真っ赤な苞、緑の葉、白い樹液と、クリスマスカラーが揃い、さらに苞がベツレヘムの星を連想させます。

## TOPICS

### 1日1万歩…なんで1万歩?

整形外科:小田 虎賢



マナーリテラシー、ネットリテラシー、メディアリテラシー。昨今「〇〇リテラシー」という言葉を耳にする機会が増えました。このリテラシーとは

「その分野の情報を適切に理解・解釈して活用すること」という意味が含まれますが【**フィジカルリテラシー**】という言葉をご存知でしょうか。スポーツ庁の第3期スポーツ基本計画によると、生涯に渡って運動やスポーツを継続し、心身共に健康で幸福な生活を営むことができる資質や能力、とされています。すなわち、簡単に言うと【**体を動かすことに関する教養**】と考えてよいでしょう。例えば、「体力をつけましょう」、と言われることがあります。「どうすれば効率よく体力がつくの?」「そもそも体力って何で測るの?」というような疑問を持ち、自身で調べ実践していくことがフィジカルリテラシーを高め、健康な生活を送る糧になります。

外来診療をしていると患者さんが「わたし1日1万歩、歩いています」と話されることがあります。

“1日1万歩”がなんとなくの目安になっている理由について考えたことはあるでしょうか。教養として、今回はそこを深掘りしてみたいと思います。

2000年から始まった現在の厚生労働省(旧厚生省)による“21世紀における国民健康づくり運動の推進(健康日本21)”という政策の中に、“1日1万歩”の目安の理由があるとされています。これは、1週間で2000kcal以上のエネルギー消費に相当する身体活動が推奨され、取り組みやすい運動であるウォーキングで具体的に考えられました。計算上、体重60kgのヒトが時速4km、歩幅70cmで

1000歩進むと約30kcalが消費されます。推奨されているのは1週間で2000kcal以上ですから、1日約300kcalの消費を目指すために“1日1万歩”が推奨された、ということのようです。さらに深掘りをすると、“健康日本21”では1997年度の国民栄養調査での男性8200歩、女性7300歩程度が基準値とされているので“1日1万歩”を達成するために、男女それぞれ1000歩(10分)を増やすことが目標として掲げられています。国民が1日10分歩く時間を増やすということが達成される様に立てられた政策でしたが1日1万歩のイメージの方が広く知れ渡ったようです。さらにさらに深掘りをすると、70歳以上の高齢者において1997年度の基準値が男性で5400歩、女性で4600歩であり、男女いずれも1300歩を増やすことが目標とされており、1万歩が目標でないこともわかります。

年齢を重ねて体力の衰えを感じることもあると思いますが、もう年だから、と年齢を理由にするのはやめましょう。年齢は1つの要因であって、“年齢だけ”が原因ではありません。適切に取り組めば、高齢者であっても必ず筋肉や体力は増えます。自分が継続してできそうなことをやる、外が暑かったり寒かったりするときは自室内でできることを考える。徐々に運動の種類を増やし、毎日同じことをしないところまでいければ良いのではないかと思います。体調面から心配な時は「こういう運動をしても良いか?」と具体的に運動内容を伝えて担当医に相談していただければ安心だと思います。

