

あなたの1日の歩数は?

著者	谷内田 潤子
雑誌名	新潟日報 上越かわらばん
巻	1749
ページ	2-2
発行年	2016-07-03
URL	http://hdl.handle.net/10631/00001336

なあとわれながら思いまやめてしまっていたことあるとともに1日の生活を振り返る機会になって

皆さんの歩数計を利用数が少ない日には、「いい

す。そのコツとして、次でしよう。の二つのことがあると思

います。一緒に取り組めるパートナーがいることです。私

したことがありますか。つもよりも歩数が少な

その一つは、無理な目標を立てないことです。母に

昨年春、この紙面上で「いわ」と、意識して体を

動かすようになりましよく耳にする「目標1日」とっては私です。「今日

歩数計の効果を紹介し

た。その効果を実感した1万歩」などと私たちに

用した生活は今も

は米山に登ったから歩数は7043歩、女性は6

続いています。今

県立看護大学 基礎看護学領域助教

谷内田

潤子

が多いね」「道の駅巡りをしたけ

日は、続けることができ

ているそのコツをお伝え

は、1週間を平均すると女性の平均歩数とほぼ同

したいと思います。

あなたの1日の歩数は？

数でしたが、この原稿を

私が歩数計を身に着け

理由は、健康づくりの

母におそろいの歩数計をプレゼントしまし

たために1日の歩数を把握

して、少しでも歩数の多

から始めました。もしも

い生活を送ろうと考

私と母の歩数計を活用

たからです。歩数が数字

した生活は3年目に入り

として分かることで、歩

ました。よく続いている

が続けてイヤになって、私

私と母の歩数計を活用

目標が1日1万歩だった

ならば、達成できない日

歩数を伝え合うことは、

歩数は何歩でしょうか。

歩数は何歩でしょうか。

歩

私と母の歩数計を活用

私と母の歩数計を活用