看護大通信

〈142〉

あなたの1日の歩数は？

県立看護大学　基礎看護学領域助教　谷内田　潤子

皆さんは歩数計を利用したことがありますか。昨年の春、この紙面上で歩数計の効果をご紹介しました。私の歩数計を活用した生活は今も続いています。今日は、続けることができているそのコツをお伝えしたいと思います。

私が歩数計を身に着けた理由は、健康づくりのために1日の歩数を把握して、少しでも歩数の多い生活を送ろうと考えたからです。歩数が数字として分かることで、歩数が少ない日には、「いつもよりも歩数が少ないわ」と、意識して体を動かすようになりました。その効果を実感したなぁとわれながら思います。そのコツとして、次の二つのことがあると思います。

その一つは、無理な目標を立てないことです。よく耳にする「目標1日1万歩」などと私たちにやめてしまっていたことでしょう。

二つ目のコツとして、一緒に取り組めるパートナーがいることです。私の場合は母であり、母にとっては私です。「今日は米山に登ったから歩数が多いね」「道の駅巡りをしたけあるとともに1日の生活を振り返る機会になっています。

厚生労働省の「平成26年国民健康・栄養調査」によると、成人の1日当たりの平均歩数は男性では7043歩、女性は6015歩です。私の場合は、1週間を平均すると女性の平均歩数とほぼ同じで、母は雪の降る季節は1日千歩に満たない歩数でしたが、この原稿を書いている5月は山菜採りに励んでいるため1万歩を超えています。

さて、皆さんの1日の歩数は何歩でしょうか。

私は、定年後の生活を送る母におそろいの歩数計をプレゼントしました。

私と母の歩数計を活用した生活は3年目に入りました。よく続いているは達成できないような数字を設定せずに、まずは歩数計を身に着けることから始めました。もしも目標が1日1万歩だったならば、達成できない日が続いてイヤになって、ど、歩数が少ないなぁ。ずっと自動車に乗っていたからかな」といったように、日々の歩数が話題になります。このように歩数を伝え合うことは、私たちにとって楽しみで

＝第1日曜掲載＝