

みなさんは歩数計を使
用したことがありますか
？ 私は8カ月前から歩
数計を活用しています。

なぜ歩数計をつ
け始めたのかと
いうと、健康づくり
のために1日の歩数
を把握して、今より
も歩数の多い生活を心か
けようと考えたからで
す。

県立看護大学 基礎看護学領域 助教 谷内田 潤子

1日何歩？ 歩数計の効果

た。

私が実感した歩数計の
効果を一つお伝えしまし
よう。それは、これまで
よりも体を動かすことを
面倒に思わなくなったこ
とです。例えば駐車場に
自動車を止める時には入
り口に近い場所があいて
いなくても、がっかりし
なくなりました。また、
やすことにより、メタボ
リック症候群を含めた生
活習慣病や加齢に伴う生
活機能の低下をきたすリ
スクを下げることで
きるといわれて
います。身体活
と疑ったほどです。「こ
れではいけない」と
思った母は歩数を気
にしながら暮らして

00分離れたコンビニエ
ンスストアまで歩くよう
勤などの生活活動が含ま
れます。

歩数計の活用により1
日の歩数が平均2千歩以
上増えると報告されてい
ます。やる気が起きない、
時間がないなどの理由か

歩数計の効果を実感し
たいと話していました。

さで、みなさんの1日
の歩数は何歩でしょうか

ている時間はない」だっ
たので、さぞかし歩数の
多い生活を送っているの
だろうと思っていました
た。しかし、母の1日当
たりの平均歩数は800
歩ほどでした。歩数計が
壊れているのではないか
と疑ったほどです。「こ
れではいけない」と
思った母は歩数を気
にしながら暮らして

ます。やる気が起きない、
時間がないなどの理由か

自動車を止める時には入
り口に近い場所があいて
いなくても、がっかりし
なくなりました。また、
やすことにより、メタボ
リック症候群を含めた生
活習慣病や加齢に伴う生
活機能の低下をきたすリ
スクを下げることで
きるといわれて
います。身体活
と疑ったほどです。「こ
れではいけない」と
思った母は歩数を気
にしながら暮らして

ている時間はない」だっ
たので、さぞかし歩数の
多い生活を送っているの
だろうと思っていました
た。しかし、母の1日当
たりの平均歩数は800
歩ほどでした。歩数計が
壊れているのではないか
と疑ったほどです。「こ
れではいけない」と
思った母は歩数を気
にしながら暮らして