

まつクリ院長通信

No.490
2025.7.17



花言葉

- カスミソウ… “感謝・幸福”
- 鶴頭… “おしゃれ”
- 木苺… “愛情・謙遜”

松田院長からあなたへ 耳より情報

■ 「どれくらい歩けば健康にいいのか？」

運動が健康によいことはよく知られていますが、「じゃあ、**毎日どのくらい歩けばいいの？**」という疑問を持つ方も多いのではないでしょうか。

■ 理想の歩数は？

最近の研究では、中高年の健康を守るには▶ **1日 6,000~8,000 歩 が目安**とされています。

(※アメリカの大規模研究 : JAMA Network Open, 2021)

この範囲で歩く人は、心血管疾患・がん・総死亡リスクが大幅に低下することがわかっています。特に**「早歩き（やや息が上がる程度）」**を含めると、より効果的です。

■ 「1万歩」は必ずしも必要ない？

昔から「1日1万歩」と言われていますが、最新の研究では **6,000~8,000 歩でも十分に健康効果がある**ことが明らかになってきています。逆に無理に歩きすぎて関節を痛めてしまうのは本末転倒です。

■ どんな効果が期待できる？

- ・ 血圧や血糖値の改善
- ・ 膝や腰の筋力維持
- ・ 認知症やうつの予防
- ・ 寝たきりや要介護のリスク低下

★院長よりメッセージ

まずは**今より+1,000 歩を意識！**しましょう！現在3,000歩の人が4,000歩に増やすだけでも、健康効果はしっかりと出ます。「階段を使う」「1駅分歩く」など、**日常の工夫が第一歩**です♪

旬の野菜を食べよう！

今回はアオイ科の植物、オクラについてお話しします。

オクラはタンパク質・糖質・ビタミンB1B2を豊富に含む緑黄色野菜です。原産地はアフリカと言われています。

切り口が星のような形をしていて独特のぬめりと
ところろに似た風味が好まれ健康食として人気も高い野菜です。
オクラの特徴であるネバネバのもとはムチンとペクチンです。
ムチンは胃粘膜の保護やたんぱく質の消化促進や整腸の働きがあり、ペクチンは血中のコレストロールを減らし、血圧を下げる効果があります。

健康にも良くて、星形の見た目もキュートなのでお弁当に入れても楽しめますね！
暑さが厳しいこのシーズン、旬の野菜を食してこの夏と一緒に乗り切りましょう！

引用:農林水産省ホームページ



nagomi 会の取り組み

松田院長によるラジオ番組

FMクマガヤ 87.6MHz

Dr.まつだの
アクティブにGO!



放送日時：第2・4金曜日 21:00～



見逃し配信はこちら