



【リハビリリンクとは...】

「リハビリテーション」と「リンク（繋がり）」を合わせたオリジナルの造語です。2018年に創刊し、春日部厚生病院リハビリテーション部と地域の皆様との更なるリンクを目指し、皆様に有益な情報をお届けできるように取り組んで参ります。今回は、「歩く」という所に着目した特別号です。2026年の年初め、皆様の「第一歩」を応援いたします☆



## “座りっぱなし”の時間は1分でも短くするべき！

高齢者の場合、「座りっぱなし」は体力や筋力にも深刻な悪影響を及ぼします。

QUIZ time!

30歳以上の方が3日間動かずに過ごすと、体はどうのように変化するでしょうか？

- A. 3日程度では変わらない。
- B. 筋肉量や筋力が落ちて、1~2歳老化する。
- C. 筋肉量や筋力が落ちて、3~6歳老化する。

クイズに挑戦！  
答えは裏面に！！

もともと体力や筋力が衰えていた高齢者の方が、お怪我やご病気で1~2週間入院したところ、退院時には歩けなくなっていたというケースがあります！



## 【健康寿命】を延ばす秘訣はウォーキングにある！

日本人の平均寿命は男性81.09歳、女性87.14歳と世界トップクラス！  
一方「健康寿命\*」は男性72.68歳、女性75.38歳とされています。  
(\*「健康寿命」：元気に自立した生活が送れる期間。)

つまり、人生の晩年に平均8~12年くらいは介護が必要となるといわれています。

健康寿命を延ばす為に歩きましょう！！

## 体を動かすことは、薬の効果に匹敵する

急性心筋梗塞後のリハビリテーションに関する最新の研究では、運動（リハビリテーション）によって総死亡数が26%低下、心疾患による死亡率は36%低下したと報告されています。

リハビリテーションによる運動と健康増進の関係性が注目されています。

元気な人はよく歩く



# 世界的な指標であるWalk Score（ウォークスコア）では、 東京の都心部同様に春日部も「**歩きやすい街**」です！

東京：82点（とても歩きやすい） 春日部：71点（とても歩きやすい）

## まずは1日3000歩から始めてみよう！

元気な生活を保つには、1日約30分、  
歩数にして3000歩ほどのウォーキング  
から始めてみましょう



スコア	評価
90~100点	歩行者の楽園
70~89点	とても歩きやすい
50~69点	まあまあ歩ける
25~49点	車に依存
0~24点	完全に車依存

30分、3000歩 といっても、  
1度に続けて歩かなくても大丈夫です。

朝15分・夕方15分で合計30分というように1日の合計で考えて下さい。  
1回5分からでも良いので、毎日のウォーキングから始めてみましょう。

Q. 30歳以上の方が3日間動かずに過ごすと、  
体はどのように変化するのでしょうか？

春日部で歩かなきゃ！

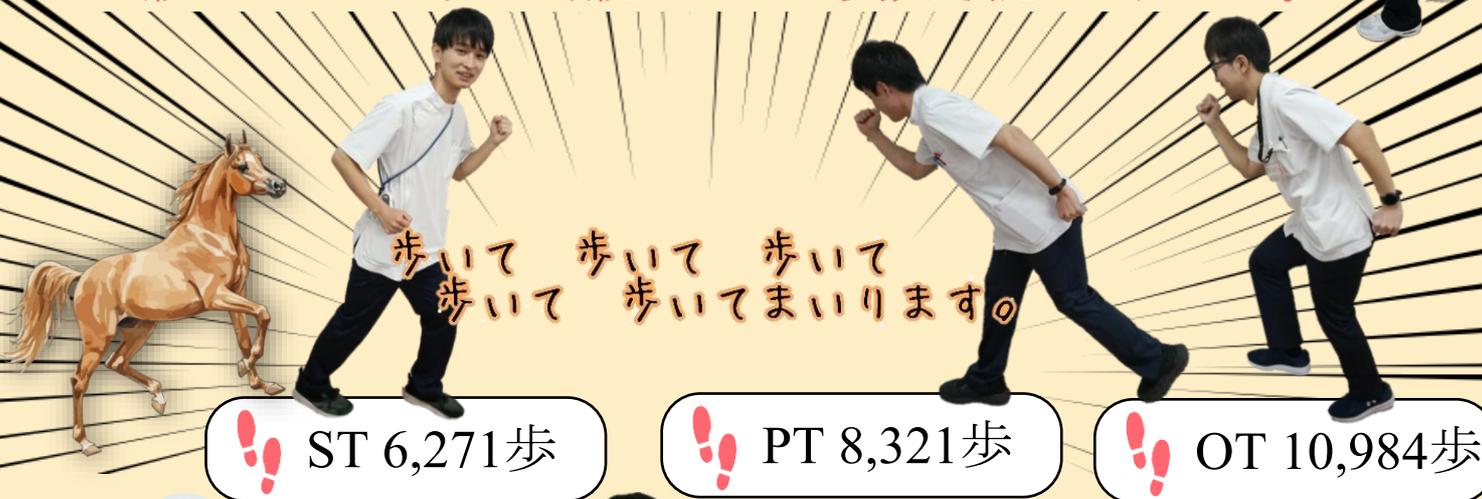
QUIZ time!

答え

: C

3日間の安静で筋肉量や筋力は3~6%低下する。  
これは30歳を超えた人の、3~6歳分の老化に相当する。

当院リハビリスタッフの病院での1日の歩数を測定してみました。



歩いて 歩いて 歩いて  
歩いて 歩いてまいります

ST 6,271歩

PT 8,321歩

OT 10,984歩

仲間と一緒に

楽しく

取り組もう



曜日を決めて  
無理のない  
ペースを守る

景色の良い所を  
歩くことで  
季節の変化を  
楽しむことが  
できる

会話を楽しむ事で  
運動が苦に  
なくなる

ファッションを  
楽しむと  
気分が上がる

