

〇〇をしていたら、結果歩いていました

“ただ歩く”だけでは続かない方へ

*ゲームをしていたら、結果歩いていました

ポケモンGOを使うことで、歩数が増える！？

じつはポケモンGOを使った方が1日の歩数が約580歩程度（1週間で4060歩）増えるという報告があります。

（図1参照）

同じようなゲーム（位置情報ゲーム）が他にもありますので、使ってみてはいかがでしょうか。

*ショッピングをしていたら、結果歩いていました

みなさん、ショッピングは好きですか？

好きな方であれば、「気がつけば1時間や2時間経っていた」ということもあるのでは。

うまくいけば1000歩、2000歩くらいは「結果的に」歩いていることも。週末や仕事が早く終わったら、ショッピングに繰り出しましょう。

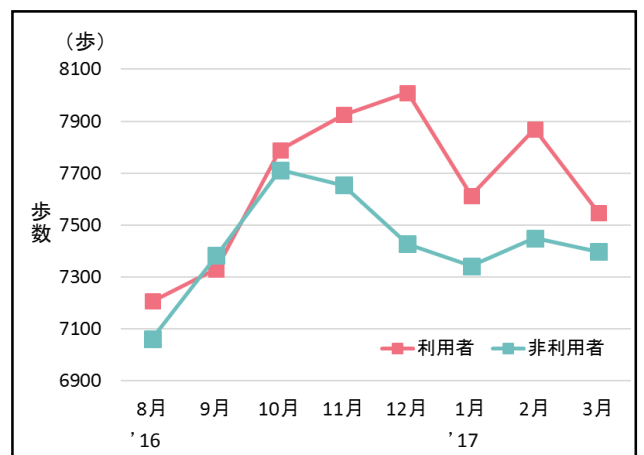
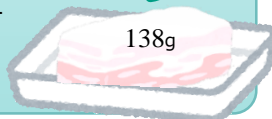
歩くことを目的にしない

夢中になれる他のことを目的に
その結果、歩いていけばOK

1日1000歩増えると…

あなたの脂肪138g分の
減少につながります

1ヶ月後に
ご褒美



【出典】Hinoら、J Med Internet Res (2019)

図1 「Pokémon GO」利用状況別の歩数

*「近所の気になる建物」を見に行ったら、結果歩いていました これもアリ

通勤電車から見える美味しそうなケーキ屋さん、遠くから見える謎の塔、ドラマや映画のロケ地などなど。

あなたの身の回りにも気になる場所・建物があるはず。これを機会に気になっていた「もやもや」を解消しに行きましょう。

あなたの「〇〇していたら」は何でしょう？？



一般財団法人 明治安田健康開発財団
健康増進支援センター

西村裕介 理学療法士・健康経営アドバイザー

■専門分野
整形外科・スポーツ理学療法



公益財団法人 明治安田厚生事業団
Meiji Yasuda Life Foundation of Health and Welfare

発行日 2019年8月20日
発行 公益財団法人 明治安田厚生事業団
〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-8-3小田急明治安田生命ビル9階
電話 (03)3349-2828 URL <http://www.my-zaidan.or.jp/>