



每日1萬步

更年期有保固

文／健檢中心 運動治療師 劉詩韻

每日1萬步，健康有保固！許多醫學報告都建議人們養成規律運動的習慣，只要長期做有氧運動和肌肉訓練活動，可以增進個人健康，避免提早老化。更年期婦女亦可藉由運動提升新陳代謝，避免肥胖和減少更年期帶來的焦慮感，使生活品質得以改善，散步和快走即是最方便的運動方式。

《更年期》（Menopause）期刊有篇研究探討運動對更年期婦女心血管鈣化的影響，研究對象為173位平均年齡 56.8 ± 2.9 歲較年輕的停經後婦女，以及121位平均年齡 73.9 ± 3.8 歲較年長的停經後婦女，以計步器記錄她們身體活動情形，前者每日至少步行6447步，後者每日至少步行5466步。研究顯示，每日步行越多的年長婦女，冠狀動脈鈣化情形越有改善，50餘歲婦女的步行數則對冠狀動脈鈣化的改善較無顯著影響。

除了在日常生活中的走路之外，建議大家如果距離不遠，盡量避免開車或騎車，改採步行，或以走樓梯替代搭電梯等，並且若能每次持續健走10分鐘（最理想的方式是以每分鐘120步的速度前進），每天累計健走30分鐘，將不難達到「每日1萬步」的運動目標。可別小看這種分期付款的運動方式，每日累積1萬步所消耗的能量，相當於做30分鐘中等強度運動的能量消耗！

至於生活方式比較靜態，經常坐著及運動量不足的人，不要立刻將快走步數增加至1萬步，可以按自己的體力，走路步數每星期增加5-10%即可，再循序進展到每天1萬步。

運動治療師的叮嚀：

對更年期婦女而言，除了散步和快走之外，游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈等也是很不錯的選擇，可以減輕失眠的困擾，帶來健康與活力，讓妳看起來更年輕，更有自信，更有魅力！👏

資料來源：

Storti, Kristi L. PhD, et al. Physical activity and coronary artery calcification in two cohorts of women representing early and late postmenopause. Menopause. 2010 ; Nov-Dec ; 17(6) : 1146-51.