

歩けば通院も運動に！ Manda Walk Mapを活用ください

外来通院等で当院に来られている患者様、ご家族様お疲れ様です。
当院までの交通手段は人それぞれですが、最寄の駅から歩いたらどれくらいの歩数になるか
ご存じですか？ ※裏面も参照ください
普段運動習慣がない方も、通院するだけで数百歩、数千歩も歩いている事になるんです。
プラスして買い物等で歩く機会を作れば10,000歩近く歩く事になるかもしれません。

「体重を落とす、減量する」「血糖値を下げる」といった事に効率的な運動は「**歩行**」です。
よく耳にする「10,000歩」はあくまで目安です。我々は「10分＝1,000歩相当」で計算します。
歩数が分からなくても100分程度歩けば10,000歩相当の運動量になります。必ずしも100分も
歩く必要はありませんが、自身で決めた歩数、運動時間の目安にしてください。



裏面のMAPも
見てくださ～い

大通公園1丁目～8丁目往復したら
約 2,500 歩
※1丁目（1区画分）約150歩

リハビリテーション科 理学療法士 熊谷・関

マラソン大会に参加しました！



萬田記念病院ランニングチーム



7月5日(日) **F VILLAGE** HALF MARATHON に、参加しました！萬田悟医師を
リーダーに有志職員が集ったランニングチームでマラソンに挑
戦！3Kmコース 6名, 10Kmコース 1名, ハーフコース 2名のランナーが、北海道の
夏らしい暑さの中で気持ちの良い汗を流しました。競技として挑
戦する人、健康づくりや気分転換として楽しむ人、家族と一緒に
楽しむ人、それぞれの楽しみ方でエスコンフィールド周辺をRUN。当院の理学療法士の手厚いサポートもあり、無事故で全員完
走！体と心の健康に運動の効果が大きいことを実感したイベント
でした。来年も…?!乞うご期待♪ オフィシャルポスター：看護師 中野

萬田記念病院 病院向上委員会

JR札幌駅改札

↓
チカホ出口 ※大通
約 1,500 歩
往復 3,000 歩

JR札幌駅 → 当院 地上だと
約1,700 歩

チカホ出口 → 当院 約 700 歩

JR札幌駅 → 当院 地下だと
約 2,200 歩

地下鉄バスセンター駅 → 当院
約 600 歩

地下鉄豊水すすきの駅 → 当院
約 600 歩