

しっかり運動して、健康な体づくり

歩いて病気の予防・改善

規則正しい生活とバランスのとれた食事、そして適度な有酸素運動を行えば、生活習慣病は予防・改善できます。次のポイントをしっかりおさえてウォーキングしましょう。

認知症を予防・改善したい方



- 脳にたくさんの刺激を与えましょう**
定期的にコースを変えて、見慣れない風景を歩いてみましょう。同時に簡単な計算やしりとりなどを行うと、脳機能の向上が期待できます。
- 意識的に速歩をしましょう**
歩幅を広く、やや息がはずむ程度に速歩をしましょう。脳の血流がよくなります。
- 1日5,000歩を目標に**
1日トータル5,000歩、そのうち7分30秒は速歩で歩くようにしましょう。＊持病がある方は医師と相談の上、運動してください。

高血圧の方は運動のしかたに注意を



- ◆**きちんとウォームアップを行いましょう**
血管や臓器にかかる負担を減らします。
- ◆**自分のペースを守ってのんびり歩きましょう**
階段や坂道は避け、なるべく平坦な道を選ぶことがポイントです。
- ◆**寒い日は注意しましょう**
寒い日は血圧が上がりがちなので、玄関先で外気温に体を慣らすなど、十分配慮してください。
- ◆**1日8,000歩を目標に**
1日トータル8,000歩、そのうち20分は速歩で歩くようにしましょう。＊慣れるまでは1日1,000歩増やすくらいから始めましょう。
- ◆**治療中の方は主治医に相談してから始めましょう**

糖尿病を予防・改善したい方

- 食後に歩きましょう**
ウォーキングを行うことで、インスリンの働きが改善したり、血液中の糖が使われたりします。食後30分～1時間経った頃に歩くようにすると、食後の高血糖状態を抑えることができます。
- 筋肉をつけましょう**
筋肉の量が増えると、糖をより消費する体になるので、歩くだけでなく筋トレもとり入れましょう。
- 1日8,000歩を目標に**
1日トータル8,000歩、そのうち20分は速歩で歩くようにしましょう。＊

インスリン注射でコントロールされている場合は、歩いている最中の低血糖に注意が必要です。医師の指示のもと、かならず甘いジュースやブドウ糖を持ち歩いてください。



メタボリックシンドロームを予防・改善したい方

- 筋肉をしっかり使いましょう**
正しい姿勢を保ちながら速歩で歩く、おなかの筋肉をしっかり使えます。
- しっかり歩いてエネルギー消費**
1日10,000歩、そのうち30分は速歩で歩くことが推奨されています。＊
- 毎日コツコツ続けましょう**
内臓脂肪はつきやすい反面、落ちやすい特徴があります。継続することで、たっぷりついてしまった内臓脂肪をしっかり撃退していきましょう。

※「東京都健康長寿医療センター研究所 青柳幸利らによる中之条研究」