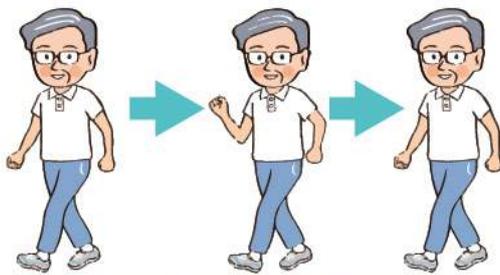


# インターバル速歩で血压改善！ 筋力・持久力をUPしよう！



運動が健康によいとわかっていても、「時間がない」「体力に自信がない」などの理由ではじめの一歩を踏み出せない人によくお会いします。そんな人にとって、運動するための時間や場所を特別に確保しなくても、気軽に始められるのが「インターバル速歩」です。通勤や買い物のついでに歩き方を工夫するだけで、効率よく筋力を増やし、持久力もアップします。

インターバル速歩とは	歩き方は？	速さは？	どれくらい歩く？
	ゆっくり歩きと早歩きを3分間ずつ交互に繰り返す歩き方です。早歩きだけをずっと続けると疲れてペースダウンしてしまうため、間にゆっくり歩きを入れます。	早歩きは、「ややきつい」と「きつい」の間くらいの速さで歩きます。	早歩きが1日トータル15分になるようにして、週に4回以上を目安に行います。



ゆっくり歩き      早歩き      ゆっくり歩き

## インターバル速歩の 効果

- ★筋力・持久力が高まる
- ★血压の値が改善する
- ★よく眠れるようになる
- ★ダイエット効果
- ★手足の冷えが改善 など

## ウォーキングより血压改善に効果的！ (最高血压の比較)



Nemoto K et al. Mayo Clin Proc. 2007

## 保健師からのメッセージ

昨年の9月から通勤にインターバル速歩を取り入れ、1年が過ぎました。最寄りの駅までの自転車を徒歩に変え、片道20分を確保。携帯のタイマー機能を使い、3分ゆっくり歩いたら、3分早歩きをする…これを繰り返しています。私の場合、かなりのスピードで早歩きをしているので、時々道ゆく人たちにびっくりされます。3カ月を過ぎる頃から、20分の道のりを15分で歩けるようになりました。今は14分を切ることを目標にしています。

体重が減りました！  
もともとは体重が増えてきたので挑戦したのですが…  
1年間で3kgダウンしました。  
風邪をひかなくなりました！  
それまではひと冬に2回は風邪をひいていましたが、この1年間は1回のみ。  
体力がつかえました。



私も実践しています！

【面談でも、おススメしています】  
特定保健指導などの健康支援の中でも、  
インターバル速歩を紹介しています。

Aさんは、BMI27で太め体型。血压が高いのが悩みでした。デスクワークで活動量が少なかったため、1日15分のインターバル速歩をお勧めしました。半信半疑のAさんでしたが、歩いた日の血压がいつもより低いことに気づきました。それからは平日、帰宅してから15分、家の側の公園で早歩きをするようになりました。半年後の健診では、血压がグンと下がり、ぽっこりお腹もすっきりしていました。

普段から1時間以上ウォーキングしていた方でも、歩き方をインターバルに変えただけで「寝つきがよくなった！」「血压が下がった」など嬉しい報告をしてくれます。皆さんも、今年はいつもの歩き方を変えて、お得に健康になりませんか？

あなたの健康を  
見つめてみませんか？

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
高井戸東健診クリニック  
ご予約はこちら  
03-3331-6823  
(平日 9:00~17:00)

高井戸東健診 検索



長野県上伊那郡辰野町  
ほたるの里健診センター  
ご予約はこちら  
0120-371-787  
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索