

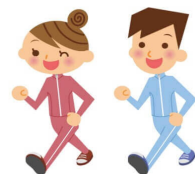
10歳若返る歩行術 「インターバル速歩」

インターバル速歩は、早歩きとゆっくり歩きを交互に繰り返すウォーキングです。

方法：【早歩き】 3分＋【ゆっくり歩き】 3分 = 1セット

* 早歩き=【ややきつい】と感じる速さ * ゆっくり=【息を整える】

* 【ややきつい】は自分が感じる強さでよい



目標：1日5セット= 30分

1週間に4日

* まとめて5セットでなくてもよい

〈インターバル速歩の効果〉

1週目 汗をかきやすくなる

2週目 体重が1kgほど減少

1ヶ月 体調の良さを感じる

3ヶ月 風邪をひきにくくなる

そして5ヶ月続けると...

・筋力・持久力10%向上
・高血圧、糖尿病、肥満の症状が
20%改善

10歳若返る

インターバル速歩のフォーム



【注意点】

膝や股関節に痛みがあれば無理しない。インターバル速歩の前後でストレッチをしましょう。

糖尿病のコントロールには食事・運動などの生活習慣を変えることと、その継続が欠かせません。
皆様の糖尿病療養に役立つ情報をこの「糖尿病だより」で発信していきます。どうぞご期待ください。

糖尿病療養指導スタッフ一同

国立病院機構 姫路医療センター

