

健康便り

第 1 5 号 2023 年 11 月

天嶽院下自治会 (協力) ラジオ体操会

御幣下公園ラジオ体操(月水金)

◎3月～4月:朝7時

◎5月～10月:朝6時30分

◎11月～12月中旬:朝7時

◎12月下旬～2月:冬季休止

ラジオ体操会ウォーキング(水曜)

◎開催:毎週水曜、午前9時30分

◎集合場所:御幣下公園

◎コース:1時間半以内の行程

◎12月下旬～2月:冬季休止

健康コーナー

”インターバル速歩のすすめ”

(構成:西澤)



- 大腿・速足で3分歩き、次の3分ゆっくり歩くインターバル速歩を交互に続けることで、筋肉量が増え持久力もアップし、健康寿命を伸ばします。
- 「速歩3分+ゆっくり歩き3分」×5セット(計30分)を週4日以上が目標。
- 速歩はややキツメ、ゆっくり歩きはリラックスして。



インターバル速歩で実証10の健康効果

- ①筋力が付き、体力がアップする
- ②夜、ぐっすり眠れる
- ③気分が晴れ、ストレスに強くなる
- ④メタボが改善、体重も減る
- ⑤血圧や血糖値が改善
- ⑥認知症予防が期待できる
- ⑦ポッコリお腹よさらば
- ⑧骨密度がアップ
- ⑨冷えと便秘も解消
- ⑩お肌もツヤツヤ、ハリが出る

1 万人のデータが実証インターバル速歩の力

- 25年以上前、長野県松本市で開始した中高年の健康増進プロジェクトで、「一人の最大体力の6割以上の運動を1日20分以上、週に3回以上、5～6ヶ月行えば、その人の体力は10%向上する。」という米国の運動生理学の理論も参考に、「インターバル速歩」は18年前、信州大能勢博特任教授により発案された。
- これまでに収集された1万人のデータにより、確実に筋肉量が増えるだけでなく、生活習慣病や認知症の予防や改善など様々な効果が実証され、世界のメディアや学会でも注目されている。

聞きたい?
知りたい?

速歩は3分でなくてもいい?

3分の速歩がきつい人は、最初は1分からでも OK。徐々に体を慣らして3分+3分のインターバル速歩にする。週合計60分の「速歩」を続けることがポイント。

週末にまとめてもいい?

基本は1日5セット×週4日だが、毎日こまめにやっても、週末纏めてやっても効果は同じ。重要なのは、ややキツイ速歩を週合計60分行うことだ。そのためには毎日の実践を記録するとよい。

速歩 3 分間の歩数は?

速歩で3分間は、個人差もあるが、約400歩だ。これを覚えておけば、速歩で歩いている間自分の歩数をカウントすればよい。

資料:JTB 誌「ノジュール」