



浜 り ハ 通 信

令和3年10月1日
96号発行



スポーツの秋、外に出て運動をしましょう

暑い夏も終わり、過ごしやすくなってきました。夏の間、暑さにより外で活動することができなかった方も、過ごしやすい今の時期は、運動を始めるにはとても良い時期と言えます。ぜひ屋外に出て運動する習慣をつけていきましょう。

ウォーキングのおすすめ

健康を維持するためにはウォーキングが良いと言われています。ウォーキングをするうえで、筋力や持久力をより効果的に向上するためには工夫が必要であり、早歩きや坂道を昇るなど、少し息がはずむくらいの運動を取り入れるとより効果的と言われています。

『ゆっくり歩き』と『早歩き』を交互に繰り返す『インターバル速歩(そくほ)』は、無理なく行え、筋力や持久力の向上が見込める運動であり、おすすめです。

【インターバル速歩】

ゆっくり歩き (3分) → 早歩き (3分) → ゆっくり歩き (3分) → 早歩き (3分)

『ゆっくり歩き』 ⇒ 『早歩き』を交互に繰り返します(目標は30分)

※ 体力に自信のない方は、反復する回数や『早歩き』の時間を減らして行いましょう。

屋外に出ることが難しい方でも、座った状態で足踏みをしたり、立ち座りの運動を行ったりするなど、ご自身のお身体の状態に合わせて、運動する習慣をつけていきましょう。運動の方法についてわからないことがあれば、気軽に担当のスタッフまで相談してください。