

脱!メタボリックシンドローム

運動習慣を見直して、メタボリックシンドロームを改善しましょう。

運動にはインスリンの働きをよくして血糖値を下げる、脂肪を燃やす、血流を促進させるなどの体に良い働きがたくさんあります。食事だけで減量すると、脂肪だけでなく筋肉や骨量も減ってしまいます。「体を動かすこと」を生活の中に取り入れて、健康的に減量しましょう。



まずは歩くことから始めよう!

生活活動を増やすためには、日常生活における歩数を増加させることが有効です。歩行習慣を身に付け、活動量を増やしましょう。

1日1万歩達成のためのヒント

- 歩数を時間で覚える。(10分歩くと約1,000歩)
(10分で体重の約半分のカロリー消費!例:60kgの方は約30kcal)
- 最初から頑張らず、まずは1日1,000歩ずつ増やす。
- 歩数は連続しなくても構わない。
1日の合計が、1万歩(1週間の合計が7万歩)を目指そう。
- 歩いて移動する機会をできるだけ多く作ろう。
- 買い物や観光などの時も、歩行に目的を持とう。

★速歩の理想的なフォーム★



高浜市のウォーキングコースを歩いてみよう!

～鬼のみち～

- 距離: 4500m ●所要時間: 64分
- ※体重60kgの方で、約190kcalの消費量
- 高浜港駅から三河高浜駅までの旧市街地を巡るコース

～川のみち～

- 距離: 5100m ●所要時間: 73分
- ※体重60kgの方で、約220kcalの消費量
- 高浜港駅から三河高浜駅までの稗田川沿いを巡るコース

友達を誘って、
いい汗かこう!

安全にウォーキングを行うためには

- ①事故の予防と運動後の疲労を軽減するために、準備体操と整理体操を必ず行いましょう。
- ②膝痛や腰痛、循環器系などの持病がある方は、かかりつけの医師に相談してから始めましょう。
- ③その日の体調に合わせて行う運動量や強度を調整しましょう。
- ④運動前や運動中、運動後に水分をとりましょう。
- ⑤服装は体が動きやすく、靴は膝や足関節に負担のかからないスポーツシューズをお勧めします。

日常生活でも工夫してみよう!

- 駅やデパート、勤務先などでは、エスカレーターを使わずに階段を使いましょう。
- 洗車や庭木の手入れ、布団を干すなどからだを動かす家事をしましょう。
- 車で移動を控え、徒歩や自転車を利用しましょう。
- 休日のごろ寝せず、趣味やスポーツをしてみましょう。