11月ほけんだより

製紙工業健康保険組合

健康管理課

～　インターバル速歩で健康つくり　～

ウォーキングをするとき、歩く速度を変えるだけで運動効果を高められることを知っていますか？
おすすめは、速く歩く時間とゆっくり歩く時間を交互に繰り返す「インターバル速歩」です。

●インターバル速歩のやり方

① ゆっくり歩く　3分

② 早く歩く　3分

③ ①と②を繰り返す

これを５セット行うと、

合計３０分の運動になります。

【 早く歩くときのポイント 】
- 普段より歩幅を少し広げる
- 腕を軽く振る
- 少し息が弾む程度の速さを意識する
- 会話はできるけれど、少しきついと感じる程度が目安

最初は1～2セットからでもOKです！体力に合わせて少しずつ増やすことをおすすめします。

★期待できる健康効果について

●　心肺機能の向上

- 心臓や肺に適度は刺激を与え、持久力アップにつながります。

●　血糖値の改善

- 運動によって筋肉がエネルギーを必要とし、血液中の糖を筋肉が積極的に取り込むようになります。
- 運動を続ける事で筋肉が糖を取り込みやすい体質へ変化していきます。

さらに！
- インスリンとは別経路でも筋肉への糖の取込が促進されるため、インスリンに頼り過ぎずに血糖値を下げる手助けをしてくれます。

●　血圧の改善

- 運動によって血管内皮から一酸化窒素（NO）が産生されます。
- 一酸化窒素（NO）は血管を柔らかくし拡張させる働きがあります。
- 継続液な運動によって血管の柔軟性や血管機能の改善が期待できます。

●　中性脂肪の改善

- 筋肉が脂肪をエネルギーとして利用し、中性脂肪の低下を促します。
- 運動によって中性脂肪を分解する「リポ蛋白リパーゼ」の働きが高まり、血液中の中性脂肪の処理能力が高まります。

運動による健康効果は、「継続していくこと」で得られるものです。
インターバル速歩は、運動習慣がない方でも取り組みやすい運動方法です。
日々の生活に気軽に取り入れてみることをおすすめします。

血糖値・中性脂肪・血圧にどのような影響があるのか

1．血糖値への効果

筋肉を動かすことで、血液中のブドウ糖を取り込みやすくなる

・運動すると、筋肉がエネルギー源としてブドウ糖を利用する

・インスリンの働きとは別の経路でも、筋肉への

・継続的な運動によって、インスリンの効きやすさ（インスリン感受性）の改善が期待できる

2．中性脂肪への効果

運動によって脂肪をエネルギーとして利用し、中性脂肪の低下を促す

・運動中は筋肉がエネルギー源として脂肪酸を利用する

・継続的な運動によって脂肪の利用能力が高まる

・肝臓での中性脂肪の合成や、脂質代謝の改善にもつながる

3．血圧への効果

血管の働きを改善し、血圧を下げる効果が期待できる

・運動によって血管内皮から一酸化窒素（NO）が産生される

・NOには血管を拡張させる働きがある

・継続的な運動によって血管の柔軟性や血管機能の改善が期待できる