

やまもと保険 健康新聞

2024年 * 秋号

せっかくなら**効率よく効果的に運動**しよう！

健康やダイエットのために運動をしたいけど、「時間が取れない」「いつしたらいいのかわからない」という声をよく耳にします。毎日忙しい中で“効率よく”“効果的に”運動が出来たら嬉しいですよね！効率の良い効果的な運動をご紹介します、あなたの嬉しいを応援します。

運動に適した時間帯

朝

血行を促進され、代謝や集中力がアップ。仕事や家事のパフォーマンスが上がる！朝のラジオ体操はおすすめ

夕

運動パフォーマンスが一番高い時間帯なので運動効果がある。良質な睡眠にもつながる。有酸素運動がおすすめ



できれば避けたい時間帯

朝起きてすぐ

体が目覚めていないため負担が大きい

食事の前

血糖値の低下により貧血やめまいを引き起こしたり、集中力が下がる可能性あり
食直後は食べたものを消化するために血液が胃に集中するが、運動することにより、筋肉に血液が分散され消化不良を起こしやすい

食事直後 ※

寝る前

寝る前の激しい運動は体の中の温度(深部体温)が上がり眠れなくなるので、就寝3時間前までには終わらせる
ストレッチ程度の運動ならリラックス効果により良眠に有効

※ 血糖値が高めの方は、食後30分～1時間の間にぶらぶら歩くなどの軽い運動をすると血糖値の上昇を効果的に抑えることができます。

おすすめの運動

インターバル散歩

ゆっくり歩きと早歩きを数分ずつ交互に行うウォーキング方法

初めは3分ずつ程度から始めるのがおすすめ

【ポイント】 早歩きときは自分の限界の70%以上の速さをキープする

【メリット】 ゆっくり歩きをはさむことで無理なく運動が続けられる



週60分の早歩きを目標に5か月間続けると

「**肥満解消**」「**筋力アップ**」「**血糖値の改善**」「**高血圧の改善**」などの効果が実証されている

運動実施時の注意

* 実施前後のストレッチでケガを防止

* 実施前には水分補給を

* 実施時間は、夕方>朝>夜の順におすすめ

* 週に120分以上を目指す(小分けでもOK)