

高山産業健康新聞

せっかくなら効率よく効果的に運動できると嬉しい

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”運動ができれば嬉しいですね！効率のよ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



血行が促進され、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



運動パフォーマンスが1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

出来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

食事直後 ※ 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

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

自宅でもできる

エア縄跳び（有酸素運動）

- 1 肘を曲げて脇を締めて縄を持つポーズをする
- 2 実際に縄跳びをするように背筋を伸ばす
- 3 その場で飛び跳ねる
- 4 膝を曲げずにつま先で静かに着地する

※もしマンションやアパートに住んでいて、下の階に住人がいる場合は、防音マットを敷くなどの防音対策をお忘れなく！

踏み台昇降（有酸素運動）

- 1 高さ20cmほどの踏み台を用意（踏み台がなければ、階段でもOK!）
- 2 踏み台の上に右足を乗せる
- 3 同じように左足も乗せる
- 4 台の上で膝をしっかり伸ばしてまっすぐ立つ
- 5 右足を下ろして左足を下ろす
- 6 1~5を繰り返す



イキ押し

インターバル速歩

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
始めは3分ずつ程度から始めるのがおすすめ

【ポイント】早歩きの際は自分の限界の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

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」「高血糖の改善」「高血圧の改善」
などの効果が実証されている

無料アプリを活用すると、歩行ペース、消費カロリーなどが分かって便利です。



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）