



# 毎日イキイキ! 健康情報

たった10分でも効果アリ!

## 春から始めたい「短時間ウォーキング」

春になり、何か運動でも始めたいな…と感じている方も多いのではないのでしょうか。ウォーキングは手軽な運動として人気ですが、「1日1万歩」「30分以上続ける」などと聞くと、ハードルが高くてなかなか継続するのが大変ですよね。しかし、ポイントさえ押さえれば、**たった10分のウォーキングでも効果的な運動になる**そうです。そこで今回は、**春から始めたい「短時間ウォーキング」**についてお話しします。



### 10分で効果を上げるウォーキングのコツ

短時間で運動効果を上げるには、次の3つのポイントを押さえましょう。

#### point 1 「1分間に100歩」のスピードで歩く

歩くスピードは**1分間に100歩**を目標にします。散歩のイメージで歩くのではなく、**心拍数がちょっと上がるくらいの軽快なスピード**で歩きましょう。アメリカのサンディエゴ州立大学運動栄養学部の研究者が健康に効果的なウォーキングのスピードを調べたところ、**男性が1分間に92～102歩、女性では91～115歩**のスピードだったそうです。運動の時間がなかなかとれないといった方は、**徒歩で移動する時にこのスピードを意識して歩くだけでも有効**でしょう。

#### point 2 歩くタイミングは「食後」

ウォーキングを行うタイミングは、**食後30分～1時間後**がおすすめです。食後は血糖値が高くなるため、**血糖値が急上昇しやすい方は動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなります**。そこで、血糖値の急上昇を抑えることに効果的なのが、食後のウォーキングです。食後であればいつ行ってもよいのですが、特に**炭水化物が多い食事の後に行うことが有効**ですので、ご自身の食生活に合わせて行ってみましょう。



#### point 3 天気の悪い日は「室内」でもOK

ウォーキングを始める障害のひとつに、**天候**がありますよね。雨が降った、寒い、暑いなど、ついつい理由を見つけては休みたくなってしまいます。そんな時には、**室内での足踏みウォーキング**をしてみましょう。1分間に100歩のスピードで10分間、テレビを見ながら、歯をみがきながら、その場で歩いてみてください。運動は継続することが大切ですので、**天気の悪い日でもとにかく体を動かす工夫**をしてみましょう。

1日10分のウォーキングが継続できたら、1日2回、3回…と回数を増やすことで、より運動効果が高くなりますよ。



白い歯が  
輝く笑顔で  
良い出会い



歯とお口の健康を守る

### 「デンタル川柳」

春は出会いの季節ですね。人と会う時、皆さんは身だしなみに気を使われると思いますが、口元はどうでしょうか? 「歯の色がくすんでいる」「輝かないような気がする」と感じたら、それは**歯の着色汚れが原因**かもしれません。笑顔は第一印象を大きく左右しますが、口元からこぼれる白い歯は笑顔をより若々しく魅力的に見せるものです。歯の着色汚れは、**食べ物色素やタバコのヤニ、歯石**などが原因ですが、これら着色汚れは毎日の歯みがきでは除去しきれず少しずつ蓄積されていきます。もし気になる場合は、歯科医院で歯のクリーニングをすることをおすすめします。