



2021 7

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙

平素より健康保険組合の保健事業に、ご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

自粛生活が長引き、運動不足による健康二次被害（持病の悪化、認知症の発症、転倒・骨折など）が、問題になっています。運動不足解消のための運動は競技としてのスポーツだけでなく、散歩やダンス、健康体操、ハイキングなどもスポーツとして捉えられています。その中でもウォーキングは、いつでも誰でもどこでもとりくめWith コロナ時代に「体力、抵抗力、そして免疫力を上げる」には最適なスポーツです。

運動不足を感じる方は特に、積極的にウォーキングをやってみませんか？

今回は、ウォーキングのタイミングや、栄養補給など、より効果的な方法も考えてみたいと思います。

ウォーキング



食前なら？ 食後なら？

食前

減量したいト

筋トレをプラスするとより効果的！

ウォーキング後にタンパク質を意識してとる。
ビタミン、ミネラルも補充。

食後

スタイル維持のト

ウォーキング前の食事は、○ 脂っこいものは避ける

→脂質の消化は時間がかかる

○ MCT（中鎖脂肪酸）オイルをとる

→短時間でE補給になる

○ 牛乳を飲む

ちょっと値段が高いです

朝なら？ 夜なら？

食後 30～60 分は、消化するためにエネルギーを使うので、
食後すぐの運動は避ける

朝

体内時計をリセット

夕食が遅く食欲がわかずに朝食を食べていない人は、朝食前にウォーキング。

→就寝中に水分が奪われるので、必ず水分補給を。常温か白湯で冷水は避ける。

朝食を食べられる人は、食べてからウォーキング。

○ 朝食は糖質を制限しないこと

→お米がおススメ。パンを食べる場合は脂質をとりすぎないように。

夜

睡眠の質を上げる

気分転換にぴったり！

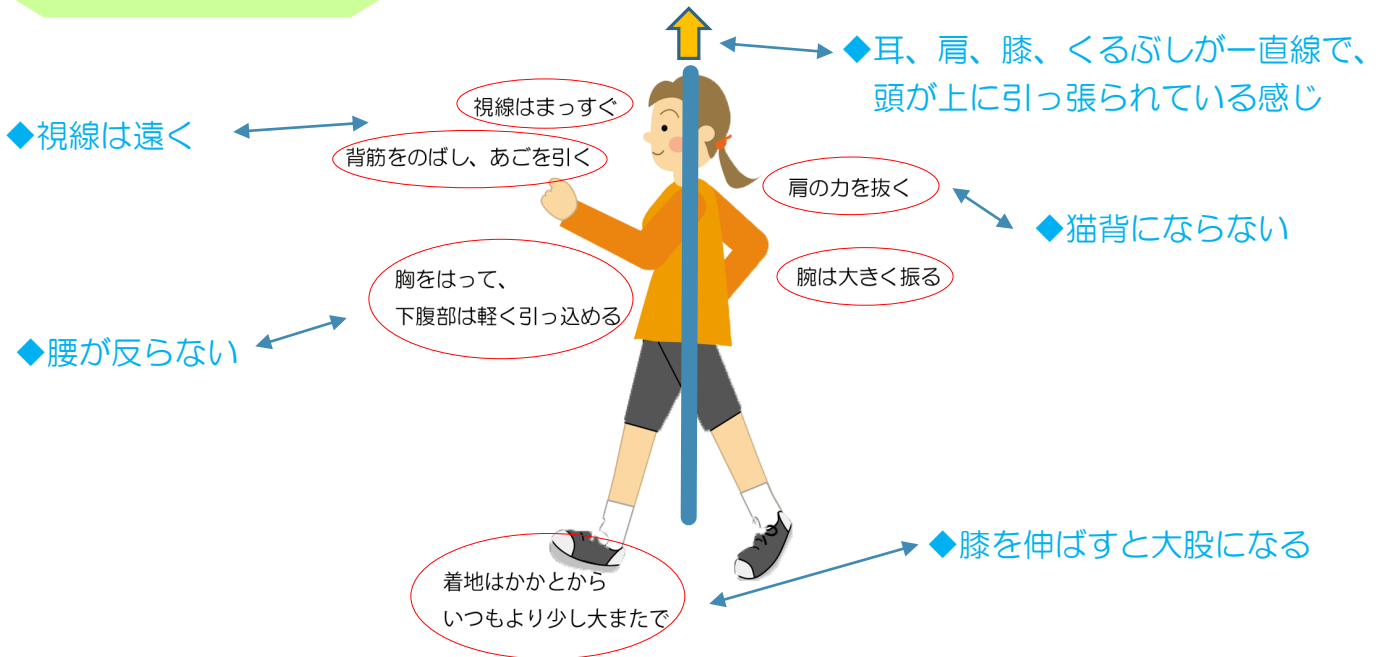
○ 夕食は糖質を控えて、タンパク質をしっかり取る。

○ 就寝の 2 時間前にはウォーキングを終えましょう！

（運動した後は興奮状態で、寝つきが悪くなるので落ち着かせるため）

効率的な歩き方

正しいウォーキングのフォーム



呼吸

- ✓ 鼻から息を吸い込んで口から吐き出す 腹式呼吸。
- ✓ 吸うよりもしっかりと吐ききるように意識することがポイント心肺機能アップ
※2歩かけて吸ったら、4歩使って吐き、しっかり息を吐き出す。
吸→吸→吐→吐→吐→吐→吸→吸→吐→吐→吐→吐→吸→吸→吐→吐→吐→吐→

時間

- ✓ 中強度のスピード（やや早歩き）で20分。 続けてでなく、合算でもOK!
- ✓ ウォーキングを含めて1日8000歩程度の目標

靴

- ✓ ウォーキングシューズはランニングシューズよりも少し重めに作られており、重みによる振り子運動で足をスムーズに運びやすくなっている。クッション性も高いため、体への負担やけがのリスクが軽減できる。
- ✓ かかとが摩耗しにくく長持ちする。



秋に恒例のウォーキングキャンペーン（OJ SK2021）を予定しています。

「プラス10分のウォーキング！」で

体力、筋力を取り戻しましょう。
皆様のご参加をお待ちしております。

