## 健康のための運動

教員名

## おかもと けいこ **岡本 径子**(健康運動指導士)



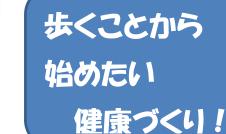
特定検診・特定保健事業でのメタボ対策として 運動指導の経験から、血糖値対策など生活習慣 の見直しと肥満改善を個別に進めることができ ます。ご相談ください。

## 『ウォーキングは』

10 分以上続けることで、立派な有酸素運動になります。内臓脂肪の減少だけでなく、ストレス解消、若さの維持などの効果が証明されています。

## 『教室の内容』

- 1. ストレッチ
- 2. ウォームアップウォーキング
- 3. 立位スクワット・姿勢改善ストレッチ
- 4.部位運動・タオル体操・脂肪燃焼ウォーキング
- 5.床座位クールダウン 体幹筋トレ
- 6. 疲労回復ストレッチ









- ■ウォーキング(酸トレ)
  - 脂肪 ↓ ・ 血糖値 ↓ (食後 1 時間以内) ・ 中性脂肪 ↓ ・ HDL↑
- ■スクワット(筋トレ)

糖の消費↑ · 血糖値↓ · 血糖値コントロール↑ · LDL↓







- ★いつもより歩幅を広く
- ★少し息が弾むくらいの速さを保つ
- ★明日も歩ける 続けられると思える
- ★腕の振り上げで運動強度を調節

