

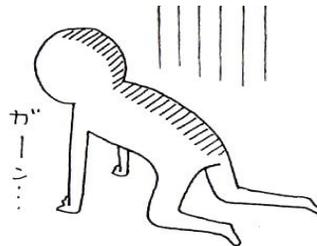
# 実践しよう! Let'sインターバル速歩!

糖尿病患者さんに限らず、運動によって  
“体力”と“筋力”を維持することは  
とても大切なことです!

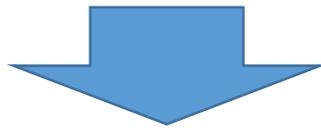
ここにみえる方でも日常的に散歩を  
されている方は多いのではないのでしょうか?



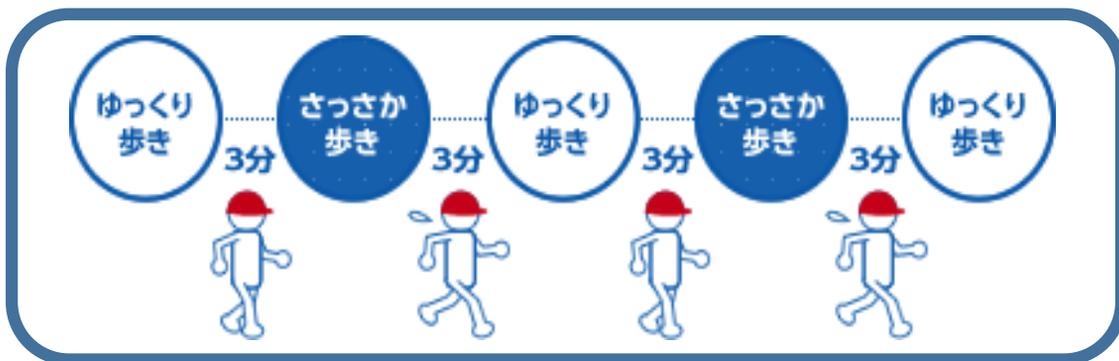
**しかし、実は歩くだけでは  
筋肉はつかないといわれています**



でも散歩の仕方を少し変えるだけで、  
筋力をつけられる方法があります!  
今回は日常的に散歩を頑張られている方へ、  
1歩進んだ運動の方法を紹介します



**「インターバル速歩」なら、  
有酸素運動しながら筋力upが可能です!**



**CHECK!!** ポスターの下にやり方の資料があります!  
興味のある方は是非実践してみてください!

## 糖尿病瓦版

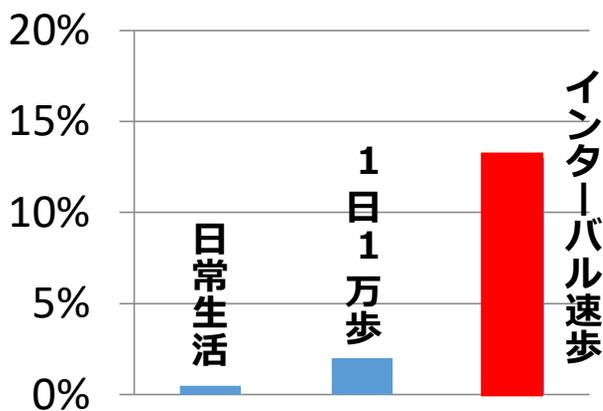
令和元年十月版(隔月発行)  
春日井市民病院  
糖尿病療養指導グループ発行

担当  
理学療法士

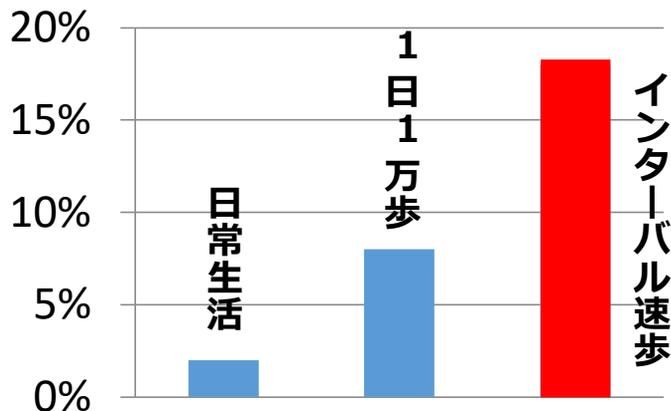
# Let'sインターバル速歩！実践編

## 1、インターバル速歩の効果

膝を伸ばす力



全身持久力



## 2、インターバル速歩のやり方

- 1、準備体操をしっかり行う
- 2、息が上がるように“**さっさか歩き**”を3分
- 3、呼吸が整うような“**ゆっくり歩き**”を3分
- 4、2と3を繰り返す
- 5、整理運動を行って終了



## 3、インターバル速歩の目標

1日速歩を**計15分**、**週4日**以上、**5ヵ月以上**継続！

## 4、インターバル速歩の注意点

- 
- 1、季節に関係なくこまめに**水分補給**をしましょう！
  - 2、靴はちゃんと**運動靴**を履きましょう！
  - 3、頑張りすぎに注意しましょう！

(特に**持病**や**関節痛**などがある場合は無理はしないように！)