

正しく歩けば効果倍増！  
基本の「歩く」は一つだけ

## 糖が原因の生活習慣病とウォーキング



糖尿病の予防・改善には、普段のウォーキングよりはちょっと速めの、競歩のような歩き方がおすすめです。呼吸がちょっときついな、と思うくらいで歩いてください。



食後は血糖値が上昇します。食後そのまま寝てしまうのではなく、ウォーキングをすることも有効です。



競歩の選手のようにしっかり腕を振って、骨盤から足を動かして、歩幅を大きく、風にすれば心拍数も自然に上がってきますので、ただがむしゃらに歩くのではなく、歩き方を気をつけることで、自然に負荷があがるという歩き方はいいと思いますね。

糖を燃やすためには、なるべく筋肉にしっかりと負荷をかけないといけなけれど、苦しくない程度にしなければいけない。だから、そういう競歩の方のように、全身の筋肉をなるべくしっかり使おうという、これがいいということですね。



**疾病をお持ちの方は運動する前に、  
主治医にご相談ください。**