

正しく歩けば効果倍増！
基本の「歩く」は一つだけ

ストレス・運動不足が原因の生活習慣病とウォーキング



血圧の高い人は、上半身のストレッチや深呼吸を行いながら、散歩程度のスピードで歩いてください。他人のペースに巻き込まれないように、ひとりでのんびり歩くことがおすすめです。



寒い季節は、体温の急激な変化を避けるためにも、暖かい室内でストレッチを行って体を温めてから行うとよいでしょう。

高血圧の方が、自分ではきちっと基本のウォーキングをしているはずなのに、実はウォーキングをしているときに血圧がどんどん上がっていってしまう、と。だから結果的にはあまりよろしくないわけですね。



高血圧の方っていうのは、ちょっとがんばり過ぎるとね、血管の問題ですから、リスクがありますので、なるべくゆっくり目に歩くという、負荷を低くする、というのはひとつのポイントだと思いますね。

**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。**