

# 市民公開講座でお寄せいただいたご質問にお答えいたします。

10月27日(日)に開催いたしました市民公開講座には、70名の方にご参加をいただき、ありがとうございました。当日お答えできなかったご質問に対する回答は以下のとおりです。

## ・歩く時間帯は何時頃がいいですか？ 食前食後どちらがいいですか？

→糖尿病の薬の中には空腹時に運動をすると低血糖となりやすいものがあります。そのような薬を服用している場合には空腹時の運動はできるだけ避けた方がよいと思います。かかりつけ医に確認してください。

## ・歩く時間20分しか作れません、足りますか？ 短時間で効果的な歩き方がありますか？

→短時間でも継続して歩くことが重要です。5分でもいいので、ぜひ歩く習慣を継続してください。歩くポイントとしては腕を振って歩くことで背中が伸びやすくなります。

## ・歩く時の速度はどのくらいが良いですか。

→歩いていて心地良い～じんわり汗をかく程度の早歩きくらいがいいと思われます。歩きながらのおしゃべりが苦しくなるようであれば少し早すぎるかもしれません。わざとゆっくり歩く必要もありません。



## ・股関節周囲を鍛える運動はどのようなものがありますか？

→仰向けでお尻上げ運動、横向きになって膝開きの運動。

## ・円背やすべり症など体の変形している人も講演内の運動を進めてよいですか？

→問題ないですが、痛みがある場合は中止したほうがよいと思います。

## ・運動実習と散歩などのウォーキングで効果の違いはありますか？

→運動実習は筋力向上、ウォーキングは持久力向上効果を期待する面が大きいです。速く歩けるためには運動して筋力向上、長い時間歩けるためにはウォーキングによる持久力向上と目的によって行うべき運動が変わります。

## ・S字体形に効果的な運動を教えてください。

→ウォールスライド（壁に前腕をつけて上方にスライドする運動）

## ・歩行を毎日行う場合どのような食事をとればいいですか？ 気を付けるポイントは？

→歩行に対して特別な食事はありません。一般的な健康食で良いです。内科疾患治療中の方はかかりつけ医に相談してください。



多数のご質問をいただき、ありがとうございました。