

# 12の健康効果

10年前の健康を取り戻すこと。カラダと家計にいい効果、こんなにあります！

## 04 腰痛・ヒザ痛・肩こりが改善 ▶p.62

ヒザ痛に悩む人の半数が、5ヶ月で軽快。腰痛や肩こりがやわらか人も多数。筋力・体力・姿勢の改善、「自分のペースで速歩を続けた」自信も力に。



## 01 筋力・体力がアップする ▶p.56

「なにもしない」「1日1万歩」との比較実験で、インターバル速歩だけヒザを伸ばす力、曲げる力、最大酸素摂取量がそれぞれ、平均10～17%向上。



## 05 ぽっこりお腹が引込む ▶p.63

下腹が出るのは筋力が落ちてお腹に脂肪がたまったから。速歩で筋力がつけばお腹にたまった脂肪が燃え、姿勢も改善してすっきり。



## 02 ダイエットやメタボ改善に ▶p.58

1日30分、週4日×5ヶ月間続けると、平均1～1.5kgの減量に成功。メタボ基準「腹囲」「血圧」「血糖」「血清脂質」の値もすべて改善しました。



## 06 冷えと便秘が解消する ▶p.64

女性のカラダが冷えるのは、もともと熱を作る筋肉が少なく、運動不足やダイエットで熱を作りにくくなるから。速歩で代謝が改善して、冷えにくいカラダに。



## 03 高血圧や糖尿病を予防 ▶p.60

比較研究で、ウォーキング組で最高血圧が平均3下がった時、インターバル速歩組では9ダウン。平均血糖値が14mg/dL下がったという報告も。



# こんなに ある！ インターバル速歩

大人の不調や病気の原因は、ほぼ「老化」です。インターバル速歩で平均10歳若返ることは、

## 10 骨密度がアップする ▶p.72

骨がスカスカで、転んだはずみに足の付け根を骨折→寝たきりになる高齢者が続出。インターバル速歩で筋肉が付き、骨太になり転倒・骨折しにくくなります。



## 07 しっとりツヤツヤ若肌になる ▶p.66

肌には、皮膚の血管を通じて栄養や酸素が運ばれます。速歩で皮膚血流がよくなると肌のすみずみまで栄養が届き、老廃物は排出されてツヤツヤしっとり。



## 11 うつが晴れて安眠できる ▶p.74

速歩に集中する時間は悩んでいられず、悩みから解放されるので、気が晴れます。心地よい疲労は安眠につながり、うつ状態が改善していきます。



## 08 医療費が減る ▶p.68

松本市の、65歳以上でインターバル速歩を行う人の医療費を、行わない人と比較。半年で22,901円＝市民平均医療費の約20%もの削減効果が。



## 12 認知症予防になる ▶p.76

脳に血液が行き届いて脳機能が活性化。認知症の予防、軽い認知症状の改善に働きます。戸外を歩いて五感に刺激を受けることも、よい脳トレになります。

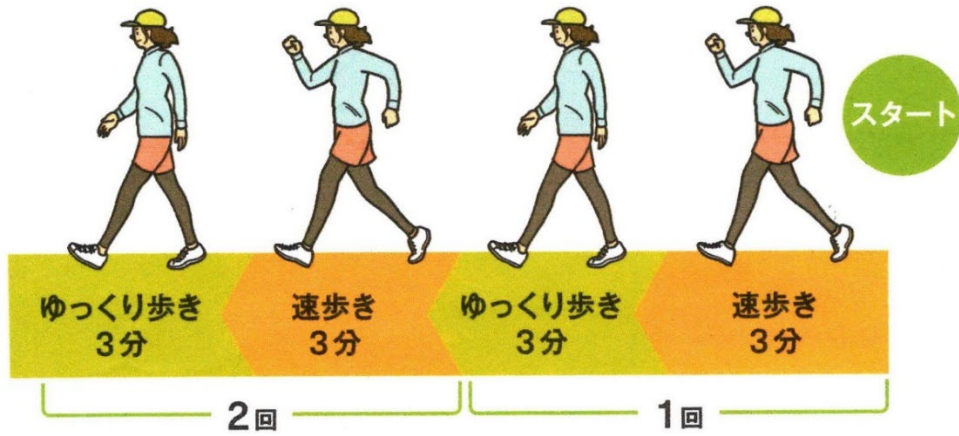


## 09 熱中症を予防 ▶p.70

インターバル速歩後の牛乳摂取効果で、汗がちゃんとかけるなど、体温のセルフコントロールが上がり、熱が体内にこもらず、熱中症を予防できます。

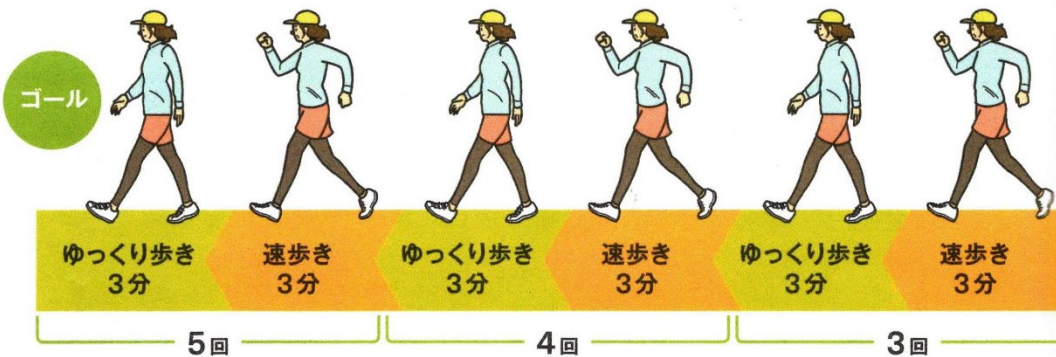


## 「ややキツめの速歩き」と「ゆっくり歩き」を反復するウォーキング法です



## 速歩き と ゆっくり歩き を 3分ずつ交互に5回

1日のトータル30分  
これを週4回やるだけ



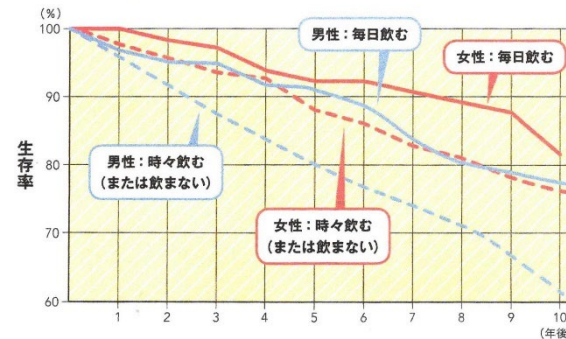
## 3分間の速歩き 速歩きは 大腿でサッサと



歩いた直後~1時間以内に牛乳を飲めば、効果がアップ!



70歳時の牛乳飲用習慣別10年間の生存率



この歩き方が人生を変える！  
インターバル速歩のフォームポイント