



健康一口メモ

仙台市医師会
理事
安田 朗雄

よく健康維持に運動が重要だと言われています。今回は、どのような運動をすると効果があるかについて、3年間ほど黒川保健所の運動指導に関わった際の結果を踏まえてお話しします。

筋トレ、速歩、その組み合わせなど方法を決めて試したところ、血圧、脂質の数値(中性脂肪やコレステロール等)、体重などの項目の改善傾向が強いのが「速歩」でした。そこで、町村ごとに200人を集めて、「1日最低20分の速歩」を8週間毎日行ってもらい、その間の脂質の数値、血圧(特に運動負荷時の血圧)の変化を初回、4週間後、8週間後に測定して効果を見ました。結果は素晴らしい、1日わずか20分の速歩で全ての数値が改善しました。

次に、どのくらいの速歩で最も効果が表れるのかについて検証しました。結果は、ジョギングになる直前くらいのスピードが良く、逆に物足りなくてジョギングをした人は血圧が上がってしまいました。検証後に

効率の良いウォーキング方法

ジョギングをした方に追加の速歩をお勧めしたところ、血圧が低下しました。血圧が上がった原因は、速いスピードがストレスになるからだと推察しています。

さらに驚いたことに、速歩を朝10分、夕方10分の2回に分けてした方も、血圧が低下しました。その後3分割した場合も検証しましたが、結果は一緒でした。しかも、1日置きでも十分に効果がでることも分かりました。

そこでお勧めの方法ですが、雨が降っていない日だけ、朝、会社に着く前に付近を数分間歩き、昼休みの数分間と夕方帰宅後に速歩するという方法です。

ぜひ、皆さんも取り組んでみてください。

〔安田クリニック/泉区寺岡〕



農業で副業、アルバイトしてみませんか!!

宮城県・山形県・福島県の取組みについては、各県ごとのホームページをご確認ください。

宮城県

JA宮城中央会
ホームページバナーより

『宮城県新規就農のご案内』

ホームページ

<https://agri.mynavi.jp/miyagi-farming/>
☎ 022-264-8235



山形県

JAグループ山形 地域・担い手
サポートセンター (JA山形中央会)

『おいしい山形で働きませんか』

ホームページ

<https://job.nokyo.or.jp/>
☎ 023-634-8114



福島県

JA福島中央会無料職業紹介所
ふくしま農業求人サイト

『みつかる農しごと』

ホームページ

<https://koransyo-nouka.jp/>
☎ 024-554-3042



1日バイトアプリ daywork

ダウンロード方法

App StoreまたはGoogle Playにアクセスしdayworkを検索するか、
QRコードを読み取り、表示されたアプリをダウンロードしてください。

ログイン方法

アプリを起動したら画面下にあるマイページのボタンを押します。
ご利用にはアカウントが必要です。アカウントの作成ボタンを押し、必要な情報を入力してアカウントを作成します。これでログイン可能になります。

HP:<https://day.work/>

お問合せ先

株式会社 農協観光
事業統括部 労働力応援事業課

HP:<https://ntour.jp/agribank/>

☎ 03-6436-8204

営業時間:9:00~18:00 休日:土・日・祝日

南東北支店

Email:ntour.tohoku@ntour.co.jp

☎ 022-264-8674

営業時間:10:00~12:00 / 13:00~16:00

休日:水・土・日・祝日

7月13日(水)15:00から
求職者向けのWEBセミナーを開催します。詳しくは下記QRコードからアクセスいただくか、弊社ホームページ(アグリ人材バンク)をご覧ください。

