

キタバ



第104回 通信

ウォーキングのすすめ

この時期、クーラーのきいた家の中にずっといると、手足が冷え血流が滞り、身体がだるくなります。さらに、食べすぎにより体重が増えやすくなります。そんな時に、お勧めなのはウォーキングです。体を動かして、汗をかいて、心も体もリフレッシュしていきましょう。



ウォーキングの早さ

軽く息がはずむ程度、早歩きを意識してください。遅すぎると、運動効果が半減します。ウォーキングの時間可能な範囲からで大丈夫です。30分くらい続けると効果的です。

ウォーキングの消費カロリー

体重60kgの人で30分間の早歩き(時速6km/h)では約90キロカロリーです。

ウォーキングを行う時間帯

暑すぎる日中は避け、朝や夕方

などに行う事をお勧めします。

こまめな水分・塩分補給

暑い時期は、よく汗をかきます。運動前にまずコップ1杯以上の水分を摂り、運動中もこまめな水分補給を心がけ、運動後も水分を摂るようにしましょう。塩分は、塩分タブレットを使用すると手軽に補給できます。

暑い日々が続く、運動しにくい時期ですが、この時期にも

しっかり身体を動かして、健康を維持していきましょう！

キタバ薬局

薬剤師 北川 俊一

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局 検索