

本格的な寒い冬にも適度な運動を！！

寒さが厳しくなるこの時期なかなか運動するのもためらいがちになってしまいます。しかし冬の運動はダイエット効果が高いと言われています。ここではこの時期にお勧めの冬ウォーキングをご紹介します。

○なんでダイエット効果が高いの！？

その理由は「基礎代謝」にあります。冬場は気温が低いため体温を36度から37度に保とうとする働きが夏場よりも冬場の方が高くなっている為効率的にダイエット効果が得られます。

○冬ウォーキングのメリットは！？

冬ウォーキングの良さとして冷え性の改善が期待できます。ウォーキングは有酸素運動と呼ばれる運動で、体内に酸素を取り入れることで内臓の血流を良くしてくれます。血流を良くすることで末端まで熱が伝わり、冷え性の改善につながるとされています。

○冬ウォーキングを始める前に知っておきたい注意点

メリットの多い冬ウォーキングですが、注意しなければいけないのが心筋梗塞や脳卒中です。室内外の気温差が大きいため、脳や心臓に負担がかかりやすい事が原因といわれています。ウォーキングを始める際には、室内でのウォーミングアップをしてから外に出るように心掛けましょう。寒い中での急な運動は血圧の急上昇につながりますので、体への負担を考慮した上で冬ウォーキングを楽しんでみてください。

