



寒さが日に日に増していますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？よこた内科クリニックです。

### 運動習慣を継続できていますか？

寒さが厳しくなり、外に出る機会が減っていませんか？

それに加えこの時期はクリスマスや忘年会などイベントごととも増える時期です。健康維持には日ごろの運動が大切です。家でも出来る運動を取り入れて血糖コントロールも良好に保ちましょう。

#### 日常生活の中でできる有酸素運動 ～階段や玄関の上り口を利用した ステップ・エクササイズ～

監修：田村好史  
順天堂大学大学院医学研究科  
代謝内分泌科学・スポーツロジエーター  
准教授

ステップ・エクササイズは自宅でも手軽にできる有酸素運動です。ふだんの階段の昇り降りでは、昇りは心臓、降りは膝のどちらか一方により負担がかかりますが、ステップ・エクササイズなら、バランスよくトレーニングできます。踏み台の高さは20～40cm程度が基本ですが、体力に自信のない方は、高さが15cm程度の階段や玄関の上り口で行いましょう。毎分18～20回の速さで5分程度が目安です。もしきついと感じたら、テンポを緩め、物足りないと感じたら逆に速めることで運動の強度を調整してみましょう。

