

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.08



「健康のために歩いてるけど、いまいち効果がわからない…」そんな声、よく聞きます。実は、ほんのちょっと歩き方を工夫するだけで、同じ30分がぐっと“効く時間”に変わるんです。

今日はその工夫である「インターバル速歩」をご紹介します。

インターバル速歩とは、「ゆっくり歩く」と「早歩き」を交互に行う歩き方。3分間ふつうに歩いたら、次の3分間は少し息が弾むくらいの速さで歩きます。

これを早歩き3分+ゆっくり3分を1セットとして1日5セット。週4回ほど続けると、筋力アップ・血圧や血糖値の安定・体力の向上・睡眠の質向上などといった結果が得られるとのことです。

信州大学で行われた実験では、インターバル速歩をした人は足の筋力が10～20%ほどアップ、酸素摂取量は10%向上しました。なんとこれは、体力年齢にすると10歳若返ったくらいの効果があるんですよ。

なぜ早歩きを混ぜるのが効くのかというと、**筋肉や心肺に負荷をかけることで、体が「もっと強くなきゃ！」とスイッチを入れてくれるから**。のんびり歩くだけでは目覚めない、このスイッチがカギなんです。

さらに、より効果的に歩くためのポイントが3つあります。ぜひ以下のやり方を取り込んでみてください。

①視線は25メートルほど先を見て、背筋を伸ばす。

②足はいつもより大腿で踏み出し、かかとから着地する。

③肘は90度に曲げて、前後に大きく振る。

また、インターバル速歩は通常のウォーキングよりも負荷が高めですので、

ウォーキングシューズを使うことをおすすめします。そして、歩く前後には軽くストレッチをして、筋肉や関節をほぐしましょう。体調がすぐれないときは無理をせず、体を休ませることも大切です。



## ■てづくりバジルソース



材料

スイートバジル(葉のみ)…80g

松の実…40g にんにく…2かけ

オリーブオイル…100～120ml

パルメザンチーズ…30g

塩こしょう…適量

作り方

(1) バジルは水洗いして、キッチンペーパーで水気をしっかりふき取り、みじん切りにする。

(2) バジルが細かくなったら、すり鉢に移してすりつぶす。

(3) 保存容器に1を移し、粗みじんにした松の実とにんにく、削ったチーズ、塩こしょうを加えて混ぜ、オリーブオイルを材料が浸るまで加えたらできあがり。

バジルには、抗菌・抗酸化作用、消化促進、リラックス効果、免疫力アップ、ストレス軽減など、様々な効果があります。また、ビタミンやミネラルも豊富で、美容やアンチエイジングにも効果が期待できますよ。

## 8月の 名言

# 「笑うことができる限り、 人はまだ貧乏ではない」

8月13日生まれ アルフレッド・ヒッチコック  
イギリスの映画監督

これはアルフレッド・ヒッチコックの言葉です。「サスペンスの巨匠」や「スリラーの神様」と呼ばれた著名な監督で、見たことは無くても、名前は知っているという方は多いのではないのでしょうか。

笑うこと。それはお金も道具もいりません。でも、笑いには驚くほどの力があります。笑うと脳がリラックスし、ストレスホルモンが減少すると言われています。免疫力を高め、血行を促し、心のバランスを整えてくれます。まさに、笑いは“自然の万能薬”のようなもの。

どんなに大変な日でも、誰かと笑い合えたら、それだけで心がふっと軽くなります。笑いは、年齢や環境を問わず、私たち全員が自由に持っている“財産”だと言えるのかもしれません。

だからこそ、ヒッチコックは「笑える限り、人は本当の意味で貧しくない」と言ったのでしょう。辛い時には笑う気も起きないかもしれませんが、そんな時こそどうか笑うことを忘れずにいたいですね。

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ

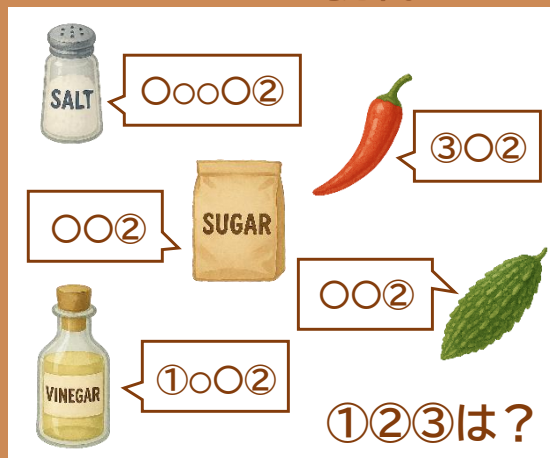


- ① イスに浅く腰かけて背筋を伸ばし、両足は肩幅に開いて床にしっかりつける
- ② 両足を床につけた状態で、かかとを上げてつま先立ちに。ゆっくり下ろして、今度はつま先を上げてかかと立ちに。これを5回ほど繰り返す
- ③ 動きを終えたら、深呼吸を数回する

長時間座っているとき  
のリフレッシュに！



### とけるかな？ ナゾキに挑戦！



塩をかけると塩分・水分補給に！  
(先月の答え：干支をいれて読むと「卯巳でうみ(海)」)

### ……おわりに……

年々暑さが厳しくなる日本の夏。昔は半袖・半ズボンなど涼しくなるには肌を出すのが一番でしたが、最近では「肌を出していると日差しが痛いし、紫外線が気になる」という声も聞かれます。

風を通しやすい素材や、熱を反射する特殊な生地、汗をすばやく乾かす速乾素材など、技術の進化で“涼しい服”がどんどん進化しています。日差しの強い日には、あえて長袖で日差しを避けてみるのも一手かもしれませんね。8月もどうぞ元気に、そして笑顔でお過ごしください。