

2005年4月17日

# ウォークラリーへ参加！！



青空の下、大濠公園にて『第12回歩いて学ぶ糖尿病・ウォークラリー』が開催されました。当院からは少し遠いので、患者様も職員も現地集合となりました。

糖尿病患者様やご家族、病院スタッフなど百人以上の参加者がチームに別れ、約4キロの道を歩きました。途中にはクイズやメディカルチェック（血糖・血圧測定）、エクササイズゾーンなどがあり、大変楽しく歩くことができました。

心拍数を測定し程よい運動量になっているか、自分の血糖値を予想し実際の値と比較するなど、様々な工夫がなされていました。

順位は、あらかじめ決められていた設定時間に一番近いチームを優勝としています。

この設定時間は、遅すぎず早すぎず、ちょうど良い運動となる時間です。もちろんこの設定時間は、結果発表の時に知らされます。

毎年行われていますので、来年はぜひ参加されてみてはいかがでしょうか？

ちなみに、当院からの参加者は2チームに別れ、優勝と3位入賞でした！！

## ・心拍数目安

安静時：15～20拍 / 15秒間

運動時：安静時+5拍 / 15秒間 になるくらいが効果的

## ・歩幅目安

おおよそ自分の片腕の長さ

