



市民病院だより

市報版

運動のススメ

近年、生活習慣病や寝たきりの方が増えていますが、その原因のひとつに運動不足が挙げられます。早期から運動習慣を身につけることでこれらの予防は充分可能です。今回は「運動の秋」ということで皆さんに「運動のススメ」についてお話します。



内科部長

寄野 浩

(運動の効果)

運動には以下のような効果があります。

1. カロリーの消費

適度な運動により体重増加、内臓脂肪の蓄積を防ぎ「メタボリックシンドローム」を予防することができます。

2. 血糖値、血圧、コレステロール値、中性脂肪値の改善

予防だけではなく、既に生活習慣病を持つ方にも運動は効果的です。

3. 体力の向上

運動不足で衰えていた筋力が回復することで、つまずいたり転んだりする危険性が少なくなり、心臓や肺の能力も向上します。

4. ストレスの改善

ストレスも生活習慣病の原因となりますが、運動により気分転換をはかることや運動自体の爽快感等によりストレスが軽減されます。



(運動の実際)

運動の種類は大きく分けて3つあります。

①ストレッチ体操：筋肉や関節を柔らかくする運動。

②筋肉トレーニング：筋肉を鍛えて強くする運動。鉄アレイ、ダンベル等の道具を使用するものや、腹筋、腕立て伏せなどがあります。高齢者は急激に血圧が上がったり、心筋梗塞や狭心症を引き起こすこともあるため注意が必要です。

③有酸素運動：酸素を吸って体全体の筋肉を使い、体内の糖分や脂肪分を燃焼させる運動。歩行運動や自転車こぎ運動、水泳、水中歩行などが当てはまります。

通常よく行われる運動は有酸素運動で、運動の効果1～4の全てに有効です。有酸素運動の代表は歩行運動です。歩行運動の場合、大体1日に30～60分程度を目安に行うとよいでしょう。運動を開始して15分～20分くらいから脂肪の燃焼が始まります。したがって、体重減少を期待する場合には30分以上かけて運動するのがよいです。しかし、60分以上の運動をおこなっても運動の効果は時間に比例して増大しません。筋肉を傷めたりすることもありますので60分までを目安としましょう。

歩行のスピードは「自分がちょっときつと感じて、歩きながらの会話が可能な程度」の速さがよいでしょう。運動を行う時間帯はいつでもよいですが、食後30～60分経過してからの方がよいでしょう。特に糖尿病で薬物治療中の方は食前の運動では低血糖を起こすことがあるので食後の運動をお勧めしています。

(運動する前の注意)

何らかの持病がある方は、まずはかかりつけのお医者さんに自分は運動してもよいのか、よい場合どの程度までの運動が可能かお尋ねしてみてください。

運動はなかなかすぐには効果を実感することはできませんが、半年、1年と継続することによりきっとあなたの生活の質の向上に役立つことでしょう。少しずつ、マイペースで無理にならない程度から始めてみてください。



問い合わせ 国東市民病院 ☎0978-67-1211