

## かわら版

第191号



Quality of Life

日本予防医学協会  
2015.10 発行

一九六六年から始まった体育の日。今年は一〇月二日ですね。身体にも心にも良い運動、改めて見直してみませんか？

そこで今回は『運動』に関するお話です。



## ★運動の種類とその効果★

運動には有酸素運動、筋力運動、ストレッチなどがあります。それぞれ運動の効果は異なりますので、運動の効果を最大限得て健康を維持・増進するには、これらの運動を、それぞれ適度に実施することがお勧めです。

## ●有酸素運動

ウォーキングや自転車、水泳、エアロビクスなどで、体内に酸素を取り込みながら、長時間、比較的ゆっくりと筋肉を動かす運動を言います。

## 【効果】

脂肪燃焼、心肺機能の向上、血流量増加、生活習慣病の予防・改善、血管年齢の若返り、認知機能の維持・向上、持久力の向上、鎮痛・鎮静作用、心の安定など

## ●筋力運動

筋力トレーニングやダンベルを使ったトレーニングなど、短時間しか続けられない運動で、筋肉を維持・増強するために行うものを言います。

## 【効果】

筋肉の衰えの予防・最小限にする、骨密度を高める、有酸素運動をより楽に行うことができるようになる、基礎代謝量増加などができるようになる、基礎代謝量増加など

## ●ストレッチ

硬くなった筋肉や関節をゆつくりとほぐし、血行を良くするための運動を言います。

## 【効果】

血行改善による肩こりや腰痛などの予防・改善、代謝の向上、リラクセス、有酸素運動や筋力運動による怪我の予防、関節の動きをスムーズにする、疲労回復促進など

## ★それぞれの運動のポイントと注意点★

## ●有酸素運動

実施する前に、ストレッチなどで筋肉などをほぐして、身体を温めましょう。服や靴は、自身の体格や天候などに合わせて、適切なものを選択します。息が弾み、汗をかく程度の運動を、毎週六〇分程度行なうことを目安にしましょう。運動に慣れ、楽に実施できるようになったら、徐々に距離や時間をのべします。長時間（二時間以上）運動をする場合は、水分やエネルギーを補給するものを携行しましょう。

## ●筋力運動

自身の筋力や体格、目的などに合わせて、トレーニングの種類や負荷を決めましょう。ただし下半身や上半身のみなど、同じ部位のみを鍛えず、全身の筋肉を適度に鍛えます。また、筋肉に力を入れる際は、呼吸を止めがちですが、呼吸は止めず息を吐きましよう。怪我・痛みなどの予防や、高い運動効果を得るために、それぞれのトレーニングに応じた、正しい姿勢・方法で実施します。ただし、痛みや違和感などを感じた場合には、無理に継続せず、中止しましょう。週に三回程度を目安にします。

筋肉を太くしたい場合は、ゆっくりとした速さ、きつと感じる程度の強さで実施しましょう。

一方、筋肉の太さをあまり変えず、持久力の高い筋肉を鍛えたい場合には、ややきつと感じる程度の強さで、一回あたり一〇〜一五回程実施しましょう。

## ●ストレッチ

ストレッチは、筋肉を伸ばすものと、肩回しなどのように関節を動かすものがあります。身体を温めてから開始しましょう。反動はつけず、ゆつくりと一〇〜二〇秒以上かけて伸ばし（動かし）、その部位を意識しましょう。痛いと思う程度ですると、かえって筋肉が硬く緊張してしまいますので、気持ちが良いと思う程度に伸ばし、その状態をキープします。呼吸を止めずに、筋肉を伸ばすときには息を吐きます。

関節を動かすストレッチは、痛みや違和感を感じた

場合には無理に継続せず、中止しましょう。有酸素運動や筋力運動後に、ゆっくりと時間をかけて実施することで、疲労回復促進にもつながります。

## ★運動を始めて長く続けるためのコツ★

## ●運動を始めるコツ

新たな習慣を築くことは容易ではありません。もし運動の習慣をお持ちではないようでしたら、まずは日常生活を振り返ってみましょう。階段を利用する／近所への外出は徒歩や自転車を利用する／休日に、まずは一〇分からでも散歩をしてみる／二番目に近い店舗を利用するなど、日常生活で身体を動かす機会を増やすことから始めてみてはいかがでしょうか。慣れるまでは苦痛や億劫に思うこともあるかもしれませんが、少し我慢して継続することで、楽にできるようになります。

## ●永く続けるためのコツ

日常生活で身体を積極的に動かすことが楽になってきたら、運動の時間を徐々に作っていきましょう。最初は一〇分からでも構いません。有酸素運動にしても筋力運動にしても、無理のない程度の強さから始めます。永く続けるためには、身体を動かすことの楽しさなどを知り、ご自身のペースで継続していくことが大切です。運動仲間を見つけてみることもお勧めです。

## ★最後に★



日常生活活動量の増加や運動は、健康寿命を延ばすことにも繋がります。また、二〇二〇年には二度目の東京オリンピック・パラリンピックも開催されます。これを契機に、運動を始めてみるのも良いですね。【A】

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申し込みください。

<https://www.jp1960.org/mag>