

健康一口メモ

～健康を保つための日々の運動方法～

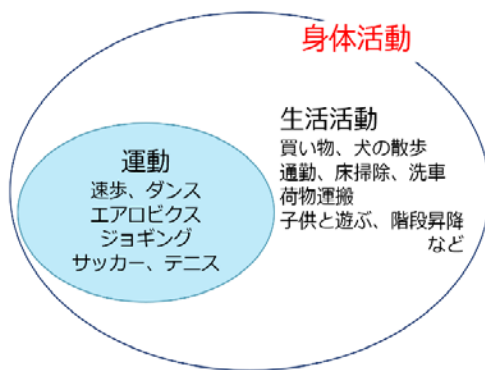
今日からはじめましょう！

2021年1月号

新年、あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの影響により人々の生活環境が大きく変化しました。感染拡大防止のために、身体を動かす機会が減った方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新しい年になったきっかけに毎日のちょっとした運動から始めましょう。年末年始に乱れた生活習慣を直すチャンスです。

1. 運動とは

一般的に運動といわれるものは「身体活動」の中に含まれています。



身体活動・・・安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての動き

運動・・・身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的、意図的に実施するもの

生活動作・・・身体活動のうち、運動以外のもの

運動習慣のある人^{*}の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、1日の歩行の平均値は男性で6,793歩、女性で5,832歩となっています。（令和元年国民健康・栄養調査）

^{*}運動習慣のある人・・・1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人。

厚生労働省が平成25年に作成した「健康づくりのための身体活動基準2013」によると、以下の運動量の目安が示されています。



18歳～64歳	歩行またはそれと同等以上の身体活動を毎日60分。さらに、息がはずみ汗をかく程度の運動を毎週60分。
65歳以上	横になったままや座ったままにならなければどんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分。

一般的に、歩行**10分**は歩数でいうと**1000歩**、距離でいうと**600～700m**となります。

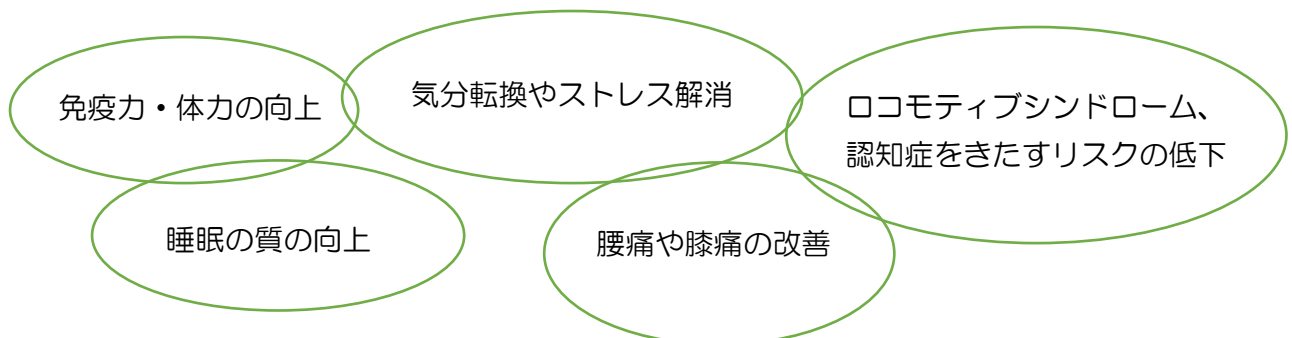


2. 運動の種類と効果

運動には有酸素運動と無酸素運動があります。それぞれの特徴を知り、自身にあった運動を組み合わせてみましょう。

有酸素運動		無酸素運動
<p>酸素を使い体内の糖質・脂質をエネルギー源とする、筋肉への負荷が比較的軽い運動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エアロビクスダンス ・エアロバイク ・体操としての太極拳 ・水泳 ・ジョギング・ウォーキング・サイクリング 	<p>運動の種類</p>	<p>筋肉を動かすエネルギー源として酸素が使われず、糖をエネルギー源として利用する、短時間で強い負荷がかかる運動。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短距離走 ・筋力トレーニング ・ウェイトリフティング 
<p>脂肪酸</p>	<p>使用</p>	<p>グルコース</p>
<p>脂肪を燃料とするため、血中のLDL コレステロール・中性脂肪や体脂肪が減少し、動脈硬化や高血圧などに効果があります。また運動そのものの効果として心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防も期待できます。</p>	<p>効果</p>	<p>筋肉量を増やし基礎代謝を高めます。</p>
<p>食事をしてから、血糖値がピークになるのは 1~1.5 時間後といわれているため、食後の高い血糖値や中性脂肪値を抑えることが期待できます。</p> <p>有酸素性運動を継続して 20 分頃からエネルギー源が体脂肪に切り替わるため、脂肪の減少を目的とする場合は長い時間継続しましょう。</p>	<p>運動の特徴</p>	<p>決めた回数の運動を、余力を残さないように全力で取り組むことが重要です。繰り返すことで筋肉自体の強さが増し、動作スピードの向上や筋力強化が望めます。</p> <p>強度の高い無酸素運動では、有酸素エネルギー供給が追いつかなくなるために多量の乳酸が発生します。乳酸の蓄積は疲労の要因の一つとなるため、無酸素運動は長い時間続けることができません。</p>

身体活動量の増加にはダイエットや生活習慣病予防のほかにもたくさんのよい効果があります。



3. 運動のカロリー消費

例えばウォーキングでは体重60kgの方は30分の歩行で約100kcal消費できます。運動後、ついつい頑張ったご褒美ということで何か食べたくなりますが、運動したからといって油断して食べ過ぎると逆効果になる可能性があります。



※70kgの場合の消費カロリー。体重が大きいほど消費カロリーは多くなり、小さいと少なくなります。

4. 運動が難しいな、と感じた方は・・・

忙しくなかなか運動する時間がとれない方も多いのではないのでしょうか。そんな方は、日常生活の中で体を動かす機会（生活動作量）を+（プラス）10分から増やしましょう。

職場での+10

- 早歩き、自転車通勤
- こまめに動く、階段を使う
- 一駅前に降りて歩いて帰る
- 車通勤の方は帰り道に10分歩いてから帰宅する。



家庭での+10

- 買い物は歩いて行く。
- 駐車場は遠いところにとめる。
- 頭を乾かしながらスクワット。
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ。
- キビキビと掃除や洗濯する。



人々と+10

- 休日には、家族や友人と外出を楽しんでみる。
- 電話やメールだけでなく、顔をあわせたコミュニケーションを心がけると自然と体も動きます。
- 自分ひとりですると継続が難しいため、家族や友人、職場の人と一緒にしましょう。

5. 運動を開始するにあたって

① 服装や靴は適したものを選ぶ

- 暑さや寒さは、熱中症等体調不良の要因となるため、温度を調整しやすい服装に。
- 動きにくい服装は転倒しかけたとき回避しにくいいため、動きやすい服装を。
- 膝痛や腰痛等を予防するため、適切な靴を選ぶ。(つま先部分に余裕があり、窮屈でないもの。クッション性が高く膝等への負担が小さいもの、底は柔軟性のあるもの。)



② 前後の準備・整理運動を実施する

- 準備運動は運動によるけがや事故の予防のために必ず行う。
そのほかにも関節可動域の増加、やる気を高める等の身体的・心理的準備を整える効果もある。
- 具体的には、軽い体操、ストレッチング、ウォーキング・ジョギング等の他、キャッチボールや素振り等の実際のスポーツで行う動作を軽く行う。
- 整理運動は疲労を軽減し、疲労の蓄積を防ぐ効果がある。



③ 種類・種目や強度の選択

- 楽である～ややきつと感じる程度の強さの身体活動が適切。
- 無理のない範囲で、体を動かす時間は急に増やさず少しずつ増やしていく。



④ 病気や痛みのある場合

- 腰痛や手足の関節の痛みがある場合は、水中歩行や自転車運動等、体重の負荷が下肢にかかり過ぎない運動が望ましい。
- 運動中に下肢や腰に痛みを感じた際は速やかに患部を冷やす等適切な対応を行う。



⑤ 身体活動中の体調管理

- 水分補給はしっかり行う。
- 体調が悪いときは無理をしない。
- 異常と感じたら運動を中止し、周囲に助けを求める。
- 疾患をもっている人は主治医に確認をとる。



参考資料：厚生労働省 e-ヘルスネット>身体活動・運動

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise>

健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple.html>

発行/2021年1月

公益財団法人三重県健康管理事業センター