

健康のために適度な運動を！

～ 自分に合った適度な運動で、健康を維持していきましょう～

- **運動の効果**・・・身体面や精神面によい影響を与えます。

身体面

- ・ 体力、筋力の維持および向上
- ・ 体形の維持
- ・ 病気の予防
- ・ 抵抗力を高める

精神面

- ・ 気分転換
- ・ ストレス解消
- ・ 認知症の低減



- **運動の種類**・・・有酸素運動と無酸素運動があります。

有酸素運動

運動中に多くの呼吸を必要とし、酸素を取り込む運動で、脂肪燃焼効果があります。長時間、一定のペースで続けるというタイプの運動です。

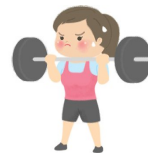
例) ウォーキング、ジョギング、水泳、自転車運動など



無酸素運動

運動中に酸素をほとんど必要としない運動で、糖質をエネルギーとして使います。また、効果的に筋肉を鍛え、基礎代謝を増やすことが可能です。

例) 筋力トレーニング、短距離走など



- **適切な運動量**

運動量を判断する基本的な目安は、「強度」「時間」「頻度」の3つの要素で成り立っています。

①強度

強度の感じ方	1分間当たりの脈拍数の目安(拍/分)				
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
楽である	135	135	130	125	120
ややきつい	150	145	140	135	125
きつい～かなりきつい	170	165	150	145	135

安全で効果的な運動を行うためには、生活習慣病のある人では、「楽である」または「ややきつい」と感じる程度の強さの身体活動が適切であり、「きつい」と感じるような身体活動は避けた方がよいでしょう。 出典：運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書（厚生労働省、2013年）

②時間

20～30分を目安に有酸素運動を実施しましょう。
20分以上持続しなくても、5分や10分の運動を少しずつ行うことで脂肪を燃焼することができます。

③頻度

週3日以上を目安に運動すると効果的です。
3日以上中断すると効果がなくなるとされています。

<脈拍測定の方法>

人差し指、中指、薬指の3本を脈に当て、中指を軽く浮かすのがコツ。



10秒間測って6倍し、1分間値とします。

健康のために適度な運動を！

● 自宅でできる運動を取り入れよう！

種類	運動のポイント	40歳代・体重70kg 男性の消費カロリー
踏み台昇降	段差を1段上っては降りるの繰り返し。	59kcal/10分
フラフープ	回す方向の足を前に半歩ほど出し、腰を回すのではなく、前後運動を意識して行う。	49kcal/10分
スクワット	完全に腰をおろさず、手の反動を使って立ち上がり、息が上がらないよう注意する。	53kcal/10分
もも上げ	背筋を伸ばし、その場でゆっくり足踏みをしながら、膝を股関節より高く持ち上げる。	59kcal/10分
腕立て伏せ	腹筋を意識して足から首まで1本の棒のようにピンと固定し、視線は前方に向ける。 息を吐きながら上がり、息を吸いながらおろす。	45kcal/10分 (10回/分のペース)
腹筋	仰向けに寝て、両手は頭の後ろに組み、膝は曲げて行う。 顎を引いて、息を吐きながら1,2,3と身体を半分くらいゆっくりあげる。身体をあげた状態で3秒停止し、またゆっくりと身体をおろす。	90kcal/10分 (15回/分のペース)
ダンベル運動	上下、左右に腕を動かす時、あまり反動を利用しないようにして、鍛えたい筋肉を意識しながら行う。	10回 5kcal (30回/分のペース)

● 日常生活での活動量を増やそう！

忙しくて運動をする時間がなかなかとれない方は、必ずしも「運動」にこだわる必要はありません。たとえば、以下のような日常の行動を意識し、活動量を増やすだけでも効果は期待できます。（男性：40歳・体重70kgの消費カロリー）

- ・通勤時間を早め、一駅分歩く（10分で23kcal）
- ・電車内では座らずに立つ（30分で33kcal）
- ・エスカレーターやエレベーターを使わず、階段（3分で21kcal）を使う
- ・買い物は車でなく自転車（30分で65kcal）に、あるいは徒歩にする
- ・家の掃除を運動の一環ととらえ、定期的に、念入りに行う



他にも、日常生活のなかで無理なくできることを考え、取り組んでいきましょう。

ちょっと一息…

肩甲骨と肩甲骨の間にある褐色脂肪細胞は、脂肪の燃焼を助ける細胞が、集中しています。空いた時間にストレッチを！

両腕を後ろ手で組み、上に引っ張ります。
次に左右にひねります。



胸の高さでひらき、腕をぐっと上に伸ばす

