

月替わり健康情報

運動の秋！ ～秋の体調管理について～

■からだ、なまっていますか？

ようやく暑さも落ち着き、過ごしやすい気候になってきましたね。

さて、秋といえば、**食欲の秋**、**読書の秋**、**芸術の秋**、そして・・・**スポーツの秋**！

適度な気温の秋は、運動をするには最適です。

でも、「どれくらい運動すればいいのかわからない」「仕事が忙しくて時間がない」「体が痛くて動くのがおっくう」など、様々な理由で続けられないものです。

今回は運動の基本についてご紹介いたします。ご自分に合う方法を取り入れてみてください。

< 運動の効果 >

そもそも、なぜ運動が体によいのでしょうか？

① **肥満や生活習慣の予防**

★**血糖値を下げる**

- 血液中の「糖」が筋肉で使われるため、**血糖値が下がる**
- 運動を続けると筋肉が増え、「糖」を貯めやすくなり、**血糖値が上がりにくくなる**
- インスリン（血糖値を下げるホルモン）の働きがよくなる

★**脂肪が燃焼されて痩せる**（特に内臓脂肪は燃焼されやすい）



② ロコモティブシンドロームの予防

意識的に体を動かすことで、将来寝たきりになることを予防できます。

ロコモティブシンドロームとは？

運動器の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態。

日本整形外科学会より「ロコトレ」も紹介されています。



③ 骨粗しょう症の予防

カルシウムの摂取と日光浴に加えて、ウォーキングや筋力トレーニングなど、骨に刺激が加わる運動が効果的です。

< 運動の方法 >

①糖・脂肪を燃焼させる・・・有酸素運動をしよう

②基礎代謝量を増加させる・・・筋肉を維持・増加させるために筋力トレーニングをしよう

基礎代謝とは？

人が生きて行くために必要な最低限（運動していなくても消費される）のエネルギー。



この二つをどちらも**バランスよく行うことが大切**です。どちらか一方だけ行くと、関節を痛めたり、血圧が上がったりする危険があります。



● 有酸素運動

- **最も実践しやすいのはウォーキング**。ややきつと感じるペース（笑顔でおしゃべりができるくらい）で歩きましょう。
- 1日15分×2回、週3回以上が目標です。

ポイント

運動を開始した頃は「糖」を次第に、「脂肪」をエネルギーとして使うようになります。特に脂肪を燃焼させたい場合は、**長めに運動するとよいでしょう。**

● 筋力トレーニング

- 筋力トレーニングをすることで、筋肉が関節を守り、**腰痛や膝痛も予防**できます。
- 必要な量は、人によって、継続している期間によって違います。「**疲れた〜**」と感じるまでが目安です。
- **筋肉の回復のため、2〜3日に1回のペースで行いましょう。**

今回は座ってできる筋力トレーニングを3つ紹介いたします。

★ドローイン

ズボンのゴムからおへそを離すように下腹を引っ込める。

10秒から始めて、30秒続けることを目標に！

（ゆっくりとおへそを上へ引き上げるイメージで！）

★足上げ

イスの肘掛けや机に手を載せ、足を閉じながら、ゆっくり両足を持ち上げ

5秒キープ！おへそとももを近づけるように。

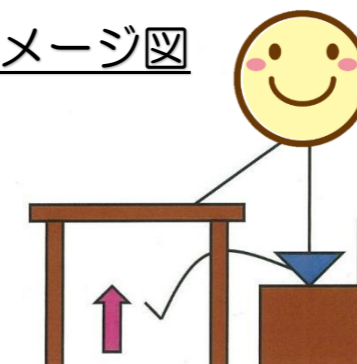
5回くらいから始めましょう！（体が後ろに倒れないようにお腹を意識！）



イメージ図



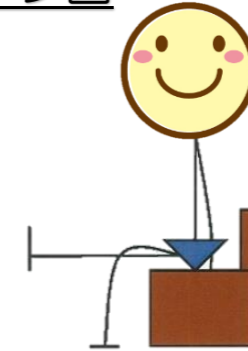
イメージ図



★膝伸ばし

1. イスに深く座ります。
2. 息を吐きながら、片方のひざをまっすぐに伸ばすように、ももの前に力を入れて10秒保持します。
3. 左右各5~10回を目安にします。

イメージ図



< 日常生活の工夫 >

生活の中での動作も意外とエネルギーを消費しています。

こまめに立つ、歩く、ラジオ体操を毎日行う、など、ちょっとした積み重ねが大切です。

今よりもプラス10分(約1000歩)歩いてみましょう

- 通勤時や時間のある休日に、3曲分歩く
- 3階まで階段を使う
- 駐車場では遠くに車を停める
- お昼休みにお散歩をする



脂肪を燃焼させる、血糖値を持続的に下げるためには、運動の継続が必要です。2~3 か月は気長にじっくりと実践していきましょう。