



運動のすすめ

リハビリテーション科

部長 中波 暁



適度な運動療法や運動習慣により体力や筋力を向上させるだけでなく、良い効果が期待できるので紹介します。これからの季節は熱中症などに気を付けながら運動する習慣を身につけてください。定期的に治療を受けている方はこのような運動をして良いか担当の医師に確認してください。

理想は週2〜3回、1回45〜60分間、高齢の方や心配な方は10〜20分間から、低強度（非常に〜かなり楽に感じる程度）、健康な方は中等度（楽〜ややきつく感じる程度）の有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせます。仕事や日常生活で忙しく運動習慣のない方は、週1回5分間からでも始めてみるのはいかがでしょうか。

散歩やランニング、水泳などの有酸素運動は脂肪が消費されやすい運動です。話ができる位が楽に感じる程度

強度の目安です。お友達と楽しくおしゃべりしながら歩くのも良いと思います。自宅内では踏み台昇降が散歩の代わりになります。外に出にくい日には、ごしやすいお部屋で運動してください。



筋力トレーニングとしては、ご高齢の方や転倒が心配な方には椅子からの立ちあがり運動をお勧めしています。転倒予防に手すりやテーブルなどに捕まって行ってください。さらに力がある人や若い人にはスロートレーニングという方法が関節や筋肉にかかる負荷が小さいことから、安全に行える効果

的なレジスタンス運動※1として期待されます。「3〜5秒程度かけて上げて、3〜5秒かけて下げる」という動作が一般的です。さらに肘や膝を伸ばしきらないノンロックという動作と組み合わせることで、より厳密に筋発揮張力を維持することができます。スクワットなら立ち上がりきらずに再びしゃがみ込む、腕立て伏せなら腕を伸ばしきらずに再び腕を曲げるという動作の仕方です。（厚生労働省eヘルスネットより）

運動は、糖尿病・肥満だけでなく、心臓や呼吸器の病気、認知症予防にも効果があるとわかっています。主治医の先生に確認し、熱中症対策をしながら、運動を行いましょ。



※1 レジスタンス運動
筋肉に抵抗（レジスタンス）をかける動作を繰り返す運動