

衛生委員会だより 2023年9月

～有酸素運動のすすめ～

人間ドックで「肥満傾向・脂肪肝」を指摘され、運動をはじめたいと思っているあなたにおすすめなのは、負荷が少ない有酸素運動です。有酸素運動を日常に取り入れることにはさまざまなメリットがあります。

①高齢による機能低下の予防につながる

年齢とともに筋肉量や呼吸器系など、全身の機能は低下していき、高齢期になるとさらに拍車がかかります。機能低下が進むと、体を動かすことがつらくなり、運動自体をはじめるとも難しくなっていくでしょう。

しかし、こうした機能低下は避けられないといったものの、日常の過ごし方次第で、機能低下を抑制、または改善することができます。

②生活習慣病の予防につながる

生活習慣病の発症リスクを高める要因として挙げられるのが運動不足です。運動には機能面の改善だけでなく、血流の増加や血圧の正常化、糖尿病に関わるインスリン抵抗性の改善などの効果も期待できます。

～おすすめの有酸素運動～

ウォーキング

おすすめの有酸素運動の1つが、ウォーキングです。大きな負荷がなく特別な道具も必要としないため、日常にも取り入れやすい運動といえます。

ただし、「ウォーキング＝ただ歩くだけ」、ではないため注意しましょう。正しい方法で、正しいフォームで動いてこそウォーキングの効果は発揮されるものです。意識して体を動かすようにします。

■ウォーキングの手順

1. 準備運動をする

ウォーキングをはじめる前に、軽くストレッチをします。準備運動はケガ防止のためのものですので、しっかり行いましょう。

2. 正しい姿勢でウォーキングをする

背筋を伸ばして、みぞおちから動かすように脚全体を使って踏み出します。このとき、猫背にならない、あるいは背中が反りすぎないように注意しましょう。脚の動きに合わせてひじも大きく振るようにすると背中中の筋肉も刺激されて良いです。

3. 大股で20～30分を目安に運動する

できるだけ大股でいつもより速く歩くことを意識して、20～30分ほど運動します。息切れしない程度に負荷をかけるようにしましょう。

4. クールダウン

ウォーキング後は、軽めのストレッチで体をクールダウンさせます。

