

## 日常生活に運動を取り入れよう

基礎体力を高める有酸素運動と、筋力を鍛える無酸素運動を組み合わせ実践してみよう

### 踏み台昇降運動



10cm程度の階段や段差を、前方に昇って後方に降りる運動を繰り返す

### ウォーキング



歩幅を少し広げて、息が多少早くなる程度の若干速めのペースで歩く

Check!

器具なしでできる有酸素運動

軽度な運動を一定時間継続することで、脂肪を燃焼。1日あたり合計で20〜30分間を目安に

### かかとあげ運動



足を肩幅に広げ、なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをする

ふくらはぎにしっかり力を入れる

下ろすときも力を入れてゆっくりと

### スクワット



足を肩幅に広げ、正面を見ながらお尻をつきだすように膝をゆっくり曲げて伸ばす

膝がつま先より出さないように

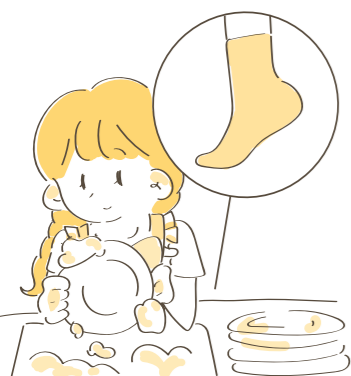
お尻・太ももにしっかり力を入れる

Check!

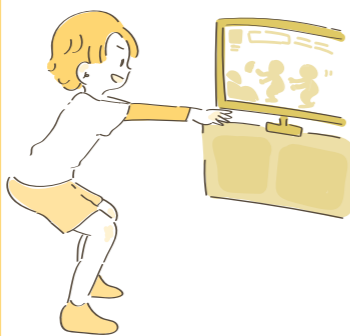
自宅でできる無酸素運動

筋力や体幹を鍛えるトレーニング。腹式呼吸を意識するとより効果的。週に3回程度の頻度を目標に

### 皿洗いをしながらかかとあげ運動



### テレビを観ながらスクワット



### 音楽を聴きながらウォーキング



Check!

運動を生活習慣のひとつに

運動はとにかく続けることが大事。運動する時間帯や、一緒に行う動作をルーティーンにして生活の中に習慣づける

日常生活の中で手軽に運動

# からだを整え未来の健康へ

## Re:START!!

リスタート

外出する機会が減って運動不足になっていませんか？

日常生活に簡単に取り入れられる運動を

「碧南市民病院リハビリテーション室」の理学療法士の先生に伺ってきました。

日々のちょっとした運動で体を整え、

未来の健康へのリスタートを切りましょう。

運動不足は病気や怪我のもと生活の中に運動を取り入れよう

新型コロナウイルスが流行して一年以上が経過しています。新しい生活様式にも慣れてきた頃ですが、外出自粛が続いたことにより健康面で変化があった方も多いのではないのでしょうか。出歩く機会が減るなど運動不足になると、筋力が低下して基礎体力がなくなってしまうため病気や怪我のもとになりやすく注意が必要です。「高齢者の場合は、運動能力が低下するにつまづいたり転倒しやすくなります。転倒して怪我をすることでその後の生活に支障をきたし、要介護・要支援の状態になりかねません。そうならないためにも、日頃からの運動を心がけ、介護や支援を必要としない『健康寿命』を延ばす工夫が大切になってきます」と、語ってくださったのは碧南市民病院リハビリテーション室主任の千電先生。若い方でも、運動不足だけでなく、例えばリモートワークの不慣れな環境下で長時間パソコンに向かっていると精神的なストレスとなったり、肩や腰などを痛め、体の柔軟性を奪うことにつながります。「年齢に関係なく、同じ姿勢で体が凝り固まってしまうと、背骨

有酸素運動と無酸素運動を組み合わせる体を動かそう

が歪んだり筋力も落ちてきてしまいます。姿勢が悪くなり胸部がつまりると呼吸が浅くなり、体全体に負担がかかります。常に正しい姿勢を心がけ、体をほぐすストレッチや軽運動を生活に取り入れましょう」と教えていただきました。

では、具体的にどのような運動を行えばいいのでしょうか。千電先生にお伺いすると、「運動には有酸素運動と無酸素運動があり、この2種類を組み合わせるトレーニングすることが理想」とのこと。有酸素運動とは、ウォーキング・ジョギング・サイクリング・水泳などが挙げられます。室内では、踏み台昇降運動などでも同じ効果が得られます。一定時間続けることで血液中の酸素を使って脂肪を燃焼させることから有酸素運動と呼ばれ、心肺機能も強くなります。無酸素運動とは、短距離走や筋力トレーニングなどを指し

### お話を聞いたのは



碧南市民病院  
リハビリテーション室主任  
理学療法士 千電 里美先生 (写真中央)  
住/ 碧南市平和町3-6  
☎/ 0566-48-5050

ます。酸素ではなく糖をエネルギー源として利用することから無酸素運動と呼ばれ、筋肉をつけるだけでなくそれに伴って代謝も上がります。この両方を組み合わせることで基礎体力の向上と、筋力強化の効果を得られます。「運動をするうえで一番のポイントは、とにかく継続させることです。2日間空けなければ筋肉自体の運動効果は残るといわれています。ですから、毎日できなくても週に3回程度運動する習慣をつけて実践していきましょう」と、千電先生。運動を難しく考えることなく、まずは生活の中で手軽にできるものを取り入れ、生活習慣として根付かせることが大切。日頃の運動でからだを整え、未来の健康へのリスタートを切りましょう。