

有酸素運動をはじめよう

有酸素運動は体脂肪を燃やし、肥満を予防するだけでなく、生活習慣病の予防や健康づくりにも効果的です。運動は爽快感をもたらし、ストレスの解消や睡眠促進、自律神経の調整、筋肉の強化などの効果もあります。

■ 運動強度と心拍数の目安

脂肪が効率よく燃焼されるには、最大心拍数(「もうこれ以上はつらくて無理」という時の心拍数)の60~80%くらいと言われています。運動の強さとして勧められるのは、「ややきつい」程度までの楽しく続けられる運動です。

強度	50%	60%	70%	80%	90%	100%
運動状態	楽	やや楽	ややきつい	きつい	非常にきつい	つらい
脂肪燃焼	低	低	高	高	低	低

← この範囲を目安に →

※グラフはイメージです。

ご自身のおおよその最大心拍数と目安となる心拍数は、下記の計算で確認できます。

$$\text{最大心拍数} = 220 - \text{年齢}$$

$$\text{脂肪燃焼に効果的な心拍数} = \text{最大心拍数} \times \text{運動強度 (60~80)}$$

例) 40歳の方が、運動強度70%で運動を行う場合—

最大心拍数	220 - 40	180
脂肪燃焼に効果的な心拍数	180 × 0.7	126

■ 体調の悪いときは休みましょう

普段、運動習慣のない人が急に運動を始める時には注意が必要です。特に体調がおかしい時や天気が悪い時は無理せず休みましょう。運動は継続が大切です。短期的な目標よりも、長く続けて生活の一部としましょう。



病気のある方、運動中に普段と違う症状が起こったら医師と相談を— !!

心臓病や腎臓病、整形外科の病気のある方、運動中に腰痛や強い息切れ、筋肉の痛みや痙攣が起きる場合は医師に相談して下さい。

ウォーキング

いつでも手軽にはじめられる有酸素運動の代表選手

- 特別な道具や施設が不要ですぐ始められる。
- 景色や四季の変化を楽しめる。
- 膝や腰への負荷が少なくケガのリスクが少ない。
- 運動強度が小さいので、長時間の運動が可能。
- 仲間と一緒にしゃべりしながら楽しく行える。



ジョギング

心肺機能はもちろん、着地時の刺激で骨や筋肉も強化!

- ウォーキングよりも足腰にかかる負荷が大きいので、体力アップを目指す方に最適。
- 適度な負荷がストレス解消になります。
- 持久力がつき、疲れにくい身体になります。
- 心肺機能が増し、心臓や肺などの循環器系の機能を高めることができます。



サイクリング

ヒザに負担をかけずに行え景色も楽しめます

- 座りながら行える運動なので、膝への負荷が少ない。
- ペダルを踏む動作が足の筋肉を鍛えてくれる。
- 負荷がかかっている割には風を受けるので、爽快感を感じる。



水中歩行

水が持つ様々な効力を受けて負担をかけずに健康増進!

- 浮力により膝や腰にかかる負担を軽減し、高齢者やリハビリ運動としても最適。
- 水圧がかかるので、胸部に適度な圧力が加わり呼吸筋を刺激します。
- 水の抵抗を利用して上半身の筋肉に刺激を与えることができます。
- 水に体温を奪われ、エネルギー消費量が増える。



スイミング

短時間で脂肪燃焼が期待できる有酸素運動の代表です

- 全身の筋肉を偏りなくバランスよく鍛えられる。
- 水圧と水中での呼吸動作により心肺機能が鍛えられる。
- 重力が軽減されるので運動によるケガをしにくい。



健康は みんなの希望 こくほのねがい!

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会