



# いきいきらんど

第55号 H25.1.4

石田クリニック <http://www.ishida-clinic.com/>

松阪市大口町154-1 TEL 0598(53)1177

## 運動習慣を身につけましょう！

Q. 運動はからだに良いのでしょうか？

運動をすると疲れる。膝が痛くなる。持病が悪化する。熱中症で倒れる。事故にあう。このような危険性を心配して身体を動かさなければ、身体は弱り、動くことさえ億劫になって寝ているのが一番楽だと言ってどんどん衰えていく。『人の持つ機能は、使わないと衰え、使い過ぎると壊れ、適度に使えば発達する。』20日間安静にしていれば、体脂肪率が



増加し、全身持久力の体力指標である**最大酸素摂取量**が30%も減少すると言われております。身体を動かさないでいると筋肉も衰え、さらに**最大酸素摂取量**は減少する。この事からも、適度な運動は体力維持、疾病予防、健康増進のために欠かせません。寝正月で暴飲暴食の後は、楽しくダイエットに取り組みましょう。

ダイエットに成功するかどうかは、長続きするかどうかにかかっています。長続きさせるためには、楽しんで行う事が大切！極端な食事制限などは決して長続き出来るものではなく、また、身体に悪影響を及ぼす危険性も大です。運動習慣を身につけて**基礎代謝量**（生命維持のために必要な最低限必要なエネルギー）を増やせば、太りにくい体質に肉体改造が可能です。運動する事により、**最大酸素摂取量**と**基礎代謝量**をともに上げる事が出来るのです。



【**有酸素運動**】運動中に筋肉を動かすためのエネルギーを、呼吸によって酸素を取り込む事で得られる運動の事で、脂肪を燃焼する事によって得られるため、ダイエットには効果的！ウォーキング、エアロビクス、サイクリング等を20分以上行う事が効果的です。

【**無酸素運動**】筋肉中のグリコーゲンや、血液・肝臓でのブドウ糖から酸素が不足した状態でも作り出す事が出来るエネルギーを使用します。1~3分程度の短時間しか持続出来ませんが、筋肉を鍛える事が出来ます。



有酸素運動と無酸素運動を適度に組み合わせて行う事がダイエットには効果的ですが、高齢者や高血圧の人は、無酸素運動は避けた方が良いでしょう。

また、ストレッチなどのウォーミングアップを念入りに行う事で、怪我の防止や心臓、肺などへの急激な負担を避ける事が大切です。ウォーキングなどの運動においては、あまり無理をせず、「楽」からやや「楽」、隣の人と、少し会話が出来る程度を目標にすると良いでしょう。

有酸素運動によって運動能力が高まっても、2,3カ月中止すれば元通りに戻ってしまいます。少しでも継続する事が大切で、そのためには楽しみながら行えるように心掛けて下さい。あまり毎日続けるのではなく、疲れが残らない様に週3回程度が理想です。

楽しくダイエットする事により、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病が改善し、足腰の筋肉だけでなく骨も丈夫になり、バランス能力も向上して転倒しにくくなります。認知症の予防効果もあるとも言われています。

ストレスを感じた時、カテコールアミンという物質が分泌され、「いらだち」や「不安感」を引き起こすと言われておりますが、有酸素運動によってカテコールアミンは代謝されて消失すると言われております。運動がストレスを解消し、生活の質を高める事が科学的にも実証されているのです。



忙しくて運動する暇がないと言い訳していませんか？食事制限のダイエットで何度も失敗しているあなた。楽しい運動習慣を身につければ食べても太らない肉体を手に入れる事が出来るのです。