

Let's! 運動で健康に

NST 理学療法 前澤 悠裕

4月になり、気候が暖かくなりました。自粛生活で体力の低下を感じ運動を始める方もいらっしゃるでしょう。でも『どんな運動がいいの?』『きつい運動は続かない』と悩みませんか?そんな方にこの記事を読んでいただき『こんなのでいいの?これなら続けられる!』とっていただければ幸いです。



こんなのでいいの?
これなら続けられる!

運動ってどんな効果があるの?

定期的な運動は食欲が湧きやすくなる、ストレス発散、慢性疾患の予防、転倒予防、認知症予防に効果があります。また、全疾患の死亡率を下げることもわかっています。健康のために運動は必要不可欠なのです!

どんな運動をすればいいの?

健康づくりのための運動は取り組みやすいもので十分ですが、ぜひメッツを活用してみましょう!メッツとは身体の活動の強さを表す単位で、安静に座っている状態を1メッツとして、さまざまな運動がその何倍の運動強度になるかを表します。

安静にしている状態 = **1**メッツ

歩いている状態 = **3**メッツ

1日の運動目標

18~64歳
3メッツ以上の運動強度で60分

65歳以上
強度を問わず40分

◆「健康づくりの身体活動基準2013」より

運動活動	METs	生活活動
	1	安静にしている状態(1) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	2	料理・洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5)	3	犬の散歩(3.0) 掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5)
水中ウォーキング(4.5)	4	自転車(4.0) ゆっくり階段を上がる(4.0) 通勤や通学(4.0)
かなり速いウォーキング(5.0)	5	子どもと活発に遊ぶ(5.8) 動物と活発に遊ぶ(5.3)

栄養補給をしながら、「継続」することが大切!

運動後はホルモンの関係で筋肉がつくられやすく、また運動後の栄養補給や食事をとることも筋肉をつきやすくするといわれています。そのため、**運動後1時間以内に栄養補給をすること**をお勧めします。

- 体重が6か月間で2kg以上へる
- 食事の量がへる
- 生活に疲れやすくなった

このような症状が出ないように気をつけながら運動しましょう!

「継続は力なり」です!

