

有酸素運動について

コタツや布団が恋しい季節。その寒さゆえどうしても運動不足になりがちです。また、12月・1月と色々な行事・イベントが多く、外食・食事量などが増加し、体重が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は**脂肪燃焼に効果的な有酸素運動**のご紹介をさせていただきます。



有酸素運動とは

呼吸で体内に取り込んだ酸素を使って体脂肪を燃焼させることで長時間の運動を可能にします。

効果

①ダイエット・高血圧改善

運動開始から約15分後に脂肪が燃焼され始めます。このためダイエットや動脈硬化、高血圧などにも効果があります。

②糖尿病

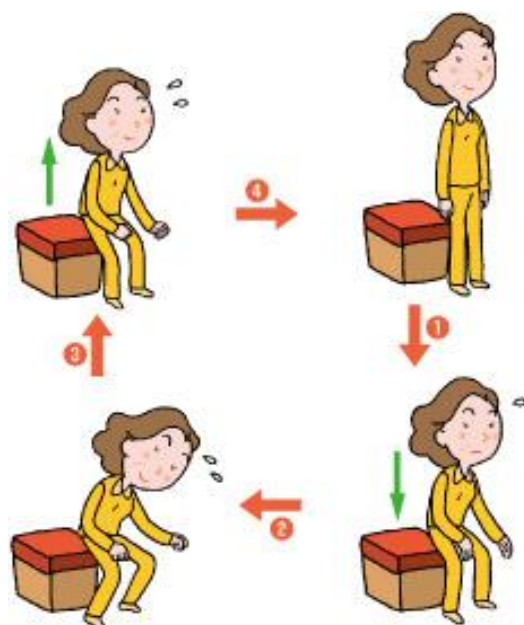
血液中の糖質のコントロール・インスリンの効きやすさ・脂肪代謝の改善が得られ、糖尿病を改善します。内臓の脂肪細胞が小さくなることで肥満を改善し、脂肪組織から産生されるアディポサイトカインなどのインスリンの働きを妨害する物質の分泌が少なくなります。このため・筋肉や肝臓の糖の処理能力が改善し、血糖値が安定します。

③運動そのものの効果として心肺機能の改善や骨粗鬆症の予防なども期待出来ます。

どんなトレーニングがあるか

できるだけ全身の大きな筋を使用すると、使われた筋が糖や脂肪を多く消費します。室外では、ウォーキング・ジョギング・水泳・自転車などの運動。室内でできるものとしてはエアロビクス・段差昇降・スクワット・運動器具(エアロバイク等)を用いたものなどがあります。室内での運動は飽きやすいので、テレビドラマを見ながら行うなどして、習慣化できるように工夫しながら行うと良いでしょう。

スクワット…お尻を後ろに引いて体をやや前傾させ、お尻を落とすようなフォームで行います。高齢者向けの方法として椅子から立ち上がって座る動作を繰り返す「椅子スクワット」などもあります。膝関節を 90° まで曲げて戻る、ハーフスクワットも良いでしょう。



段差昇降…段差の高さは 5cm ほどで試してから、安定してできるよう調節したほうが良いでしょう。むやみに高さを上げることよりも、長時間できるよう考えながら行うようにしましょう。



座位での腿上げ…椅子に座って、腕を振りながら歩くように腿上げを行います。小さく速く行うよりも、大きくゆっくりとした動きで行ったほうが、疲れにくく効果的です。



運動時間

運動の開始初期には、エネルギー源として主に筋グリコーゲンが利用されますが、運動開始 10 分以降では血中の糖質、15 分以降では脂肪も利用するため、1 回の運動継続時間は 20 分以上が良いでしょう。これから運動を始める方は、いきなり 20 分以上運動するのではなく、少しずつ運動時間を長くするようにしていきましょう。

運動の強さ

エネルギー源として糖と脂肪の両方が利用される、息が少しハアハアする・話しながらできる・心拍数が1分間に 100～120 拍程度の運動の強さでするようにしましょう。

注意

血糖がコントロールされていない1型糖尿病患者、空腹時血糖250mg/dl以上または尿ケトン体陽性者では、運動中に高血糖になることがあります。また逆に、インスリンや経口血糖降下薬で治療を行っている方の場合は低血糖になりやすいことに注意する必要があります。

無理せず少しずつコツコツと！

文責 池田 創始(理学療法士)

平成27年2月更新