

体を鍛えましょう 広報げろ 2020.10

体を鍛えましょう

◎食べ物もおいしく、気持ちよく運動できる季節となりました。夏の暑さやコロナ感染を避けての巣ごもりで不調をきたした体を鍛えなおし、冬に備える季節でもあります。夏の間に落ちた筋力を回復させ、食欲増加による体重増加を抑えるための代表的な有酸素運動、無酸素運動を紹介します。

◎有酸素運動はしっかり呼吸して十分に酸素を取り込みながらウォーキング、ジョギング、水中運動などの比較的軽い運動からやや強めの運動を時間をかけて行うものです。取り入れた酸素によって糖質や脂肪を消費して得られるエネルギーによって筋肉を動かすもので体脂肪を減らすのに適しています。

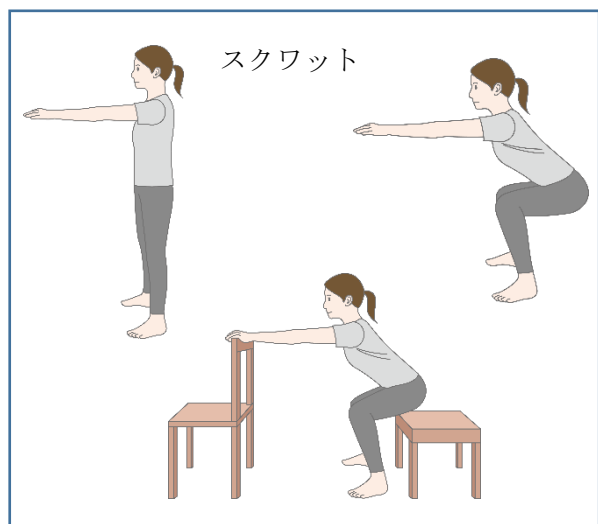
◎無酸素運動は運動中に呼吸をしていないということではありません。筋を収縮させるためのエネルギーを、酸素を使わずに筋肉や血液、肝臓に蓄えられた糖質から作り出すことからこのように呼ばれています。筋肉が短時間に大きな力を発揮する強い運動でスクワットや、ウエイトトレーニングなどがあります。

◎有酸素運動は体脂肪を減らす効果があり、無酸素運動は筋肉量を増やす働きがありますが、食べても体重が増えない（太りにくい）体を作るためにはこの両者を組み合わせて行うことがより効果的とされています。



◎有酸素運動の中で、二本杖歩行は最も有効な全身運動の一つです。屋外では、背筋を伸ばし、歩幅は一足広く、腕は前後に大きく振って歩きましょう。屋内では杖を着きながら膝を高く上げて足踏みをしましょう。（詳細は広報げろ 2020 年 4 月号を参照してください。）

◎無酸素運動の一つであるスクワットは下半身を中心に全身の筋肉を効率よく鍛える運動です。



①脚を腰幅に開き、つま先は膝と同じ向きにします。両腕を前に突き出し。顔は前を向き、背筋を伸ばします。

②おしりを後ろに突き出すように、息を吸いながら股関節から折り曲げます。膝がつま先より前に出ない様に注意しましょう。膝がつま先より前に出るとひざを痛めます。

③太ももが床と平衡になるまで下ろしたら、ゆっくりと息を吐きながら元の姿勢に戻ります。

足元に自信がなければ、後ろに低めの椅子を置いたり前に椅子の背もたれを置いて転倒を予防します。

◎筋肉は常にエネルギーを消費しています。筋肉量が増えればそれが消費するエネルギーが増えて食べても太りにくい体が期待できます。筋肉量を維持するためには、運動は出来る範囲で毎日続けることが大切です。運動の種類や量には決まりはありません。自分に合った運動を組み合わせる習慣的に行うことが体力の維持、生活習慣病の予防にもつながります。

下呂市立金山病院 顧問 健康スポーツ医。古田智彦