

発行人⇒医療法人社団
すんとおる

沿津市高沢町6-1

TEL⇒055-922-8855

URL⇒<http://www.sunto-seikei.jp>

有酸素運動について 理療平岡

こんにちは。理学療法士の平岡です。だんだんと暖かくなり、運動しやすい季節になってきました。そこで今回は、有酸素運動について書いていきたいと思います。

有酸素運動とは、体を動かそうとする時に血中や脂肪などが酸素と結びついてエネルギーを生み出し、筋肉への負荷が比較的軽く長時間継続して行う運動のことです。

ウォーキングやジョギング、サイクリングやエアロビクスダンスなど手軽にできる簡単な運動が多く、初心者でも取り入れやすいです。

有酸素運動の効果として、脂肪を燃料とるので、血中の悪玉コレステロール・中性脂肪や体脂肪の減少が期待でき、冠動脈疾患や高血圧などに効果があります。また、運動そのものの効果として、心肺機能の改善や骨粗鬆症



- の予防ほどこ期待できます。
- 有酸素運動でも特に簡単にできるウォーキングのコツを書いていきます。ウォーキングで大切なのはフォームです。バランスが崩れた
- 悪いフォームでウォーキングしていると、膝や足首など関節に負担をかけて



痛める原因となります。正しいフォームで歩くことで、ケガのリスクを低下させ、疲労軽減にもつながります。また、スムーズに足の運びが行えるので、長い距離を歩けるようになります。正しいウォーキングのフォームは、背筋はピンと伸ばし、肘は軽く曲げてテンポよく振り、視線は歩く方向へと

向けます。腰の高さについては、歩いていると疲労が溜まってフォームが崩れ、腰の位置が低くなりやすくなりますが、腰の位置がブレないように、常に同じ高さをキープするように意識することが大切です。

近年は中強度のスピードで20分ウォーキングするのが良いとされ、ウォーキングも含めて歩数にして、1日8000歩程度の歩行が理想とされています。従来いわれていた1日10,000歩では歩き過ぎ

という見解もありますが、自身に無理のない範囲で行いましょう。また、ウォーキングを行うタイミングもポイントになります。ダイエット効果を求める場合は夕方よく脂肪を燃焼できる食前、血糖値が気になる場合は食後1時間ぐらいいに行うのがオススメです。

コロナなどで運動不足になっている方も多いと思うので、健康のために皆さんもぜひ有酸素運動を実施してみてください。

