

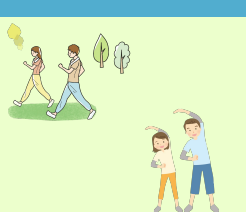

生活習慣病予防となる運動プログラム

生活習慣病とは食習慣、運動習慣、嗜好(飲酒や喫煙)などの「生活習慣」により、多くの疾病の発症や進行に大きな影響を与えてしまう病気のことをいいます。これらの予防策として大きな効果を期待できる例のひとつが定期的な運動です。



生活習慣病予防には有酸素運動？無酸素運動？

運動のなかにも有酸素運動と無酸素運動の2種類が存在します。それぞれの特徴を見てみましょう。

有酸素運動	無酸素運動
それぞれの特徴	
<ul style="list-style-type: none">・軽～中程度の負荷を継続的にかける運動・酸素を使って脂肪を燃焼させる・体脂肪減少や高血圧などに効果あり	<ul style="list-style-type: none">・短時間に大きな力を発揮する強度の高い運動・酸素ではなく糖をエネルギー源として利用・筋肉量を増やし基礎代謝を高められる
運動の例	
<ul style="list-style-type: none">・水泳・ラジオ体操・ウォーキング・サイクリング 	<ul style="list-style-type: none">・筋力トレーニング・短距離走・ウエイトリフティング・投てき 
どちらがおすすめ？	
生活習慣病の予防には、エネルギー源として体脂肪が使われる 有酸素運動の方が効果的 だといわれています。また、有酸素運動に加えて無酸素運動にも取り組むことで、さらなる効果が期待されます。時間や余裕がある場合は2つを組み合わせるのが良いでしょう。	

生活習慣病予防となる有酸素運動種目

外でやる運動

- 例: ・ウォーキング ・軽いジョギング
・水中運動 ・サイクリング
・その他レクリエーションスポーツ

家の中でできる運動

- 例: ・エアロビクス ・ラジオ体操
・エア縄跳び ・階段昇降
・ステップエクササイズ(踏み台昇降)

※上記例から選んで1日に30分以上を目安に運動する。

・1回の運動時間は10分以上とる。

・10分×3回のように10分以上の運動なら分けて30分にしてもOKです。

※運動する上での注意点

・体調に異変を感じたらすぐに中止しましょう。

・持病がある方、重度の高血圧の方は必ず医師と相談してから行うようにしましょう。

終わりに

生活習慣病予防の運動をする上で重要なことは、運動の習慣をつけることです。そのため毎日やろうとがんばらず、1日おき、2日おきでも大丈夫です。ご自分のライフスタイルに合ったペースで行いましょう。大事なのは継続させることです。ご自身のライフスタイルに合った、無理なくできる運動を選び、習慣づけていきましょう。