



RAKUWA
lecture of health

らくわ健康教室

2015年4月6日



年齢不問!

今からできる体力づくり

～ 今からやるの? 今からでしょう! ～

洛和会丸太町リハビリテーションクリニック
リハビリテーション部 課長 健康運動指導士

ふく だ きみ お
福田 公雄



発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

年齢不問! 今からできる体力づくり ~ 今からやるの? 今からでしょう! ~

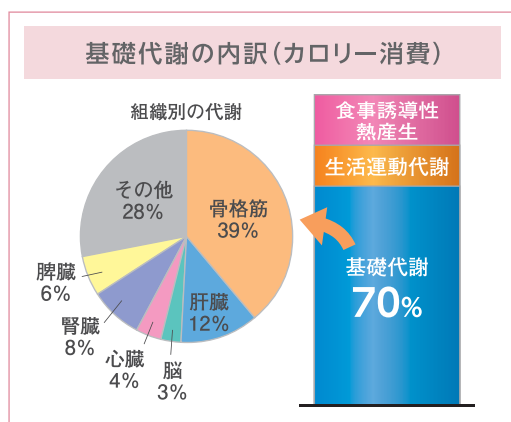
はじめに

本日は、心身の健康を保つために欠かせない「運動」について、その理由や効果などをご説明し、具体的な運動についてもお教えします。

基礎代謝について

人間はじっとしているときでも、呼吸したり体温を維持したり血液を体に循環させたりすることに一番多くのエネルギーを使っています。このような、人間が生きていくうえでの最低限の働きを「基礎代謝」といいます。基礎代謝は1日に使うエネルギーの7割を消費しています。

ほかに、運動によって消費するエネルギーである「活動代謝」が2割、食事後にエネルギーとして放散される「消化作用代謝」が1割です。

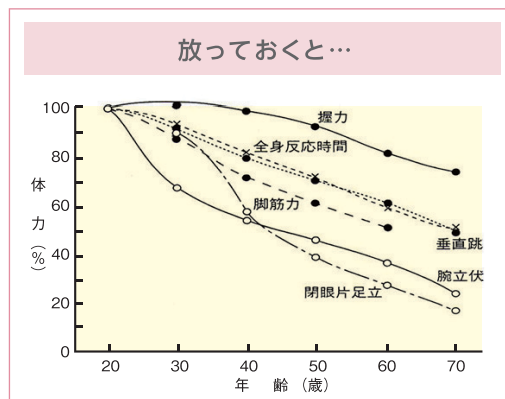


基礎代謝の約4割に筋肉が関係しています。つまり筋肉が十分にあると、エネルギーを消費しやすい健康な体になっているわけです。その筋肉を増やすためには、運動するしかありません。

運動って本当に大切?

健康の三本柱は「運動」「栄養」「休養」です。どれに偏ってもいけません。体力は、年齢と共に衰えます。20歳をピークに、運動せずに

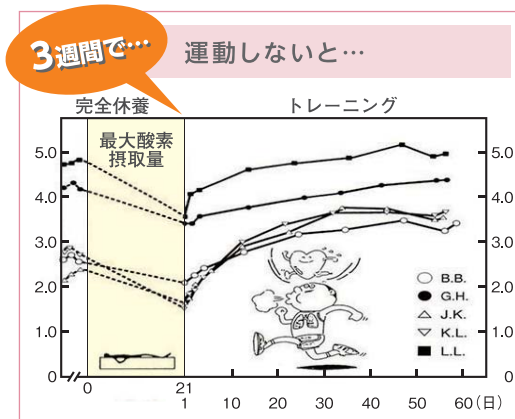
いると体力は右肩下がりですべて衰えていきます。



全く運動しないと...

アメリカ航空宇宙局 (NASA) が、かつて「寝たきりのまま長期間過ごす体力はどう変化するか」を調査しました。その結果、寝たきりのまま運動しないと、酸素を取り込む能力をはじめ、身体の新陳代謝は3週間で3割も衰えることが明らかとなりました。

さらに、衰えた機能を運動で元に戻すためには、約3~5倍の期間がかかります。病院で手術を受けたあと、早期に運動を始めることが多いのも、筋肉の減少を少しでも抑え、体力を元に戻すことが必要のためです。



厚生労働省は、生活習慣病の予防のために「①に運動、②に食事、しっかり禁煙、最後に



薬」を標語として掲げています。食事に気を付ける人は多いですが、運動には無頓着な人が多いため、運動を第一に勧めているわけです。実際、京都府の調査でも、運動を全くやらない人が府民の4人に1人に達しています。

運動の効果は

◎ストレス編：

適度な運動はストレスホルモンの分泌を減らします。また、休息に必要な副交感神経の活動を促進し、ストレスに負けにくくなります。

◎体の機能編：

肥満・糖尿病・脂質異常症・高脂血症・心臓病・脳卒中など生活習慣病の予防・治療に役立ちます。

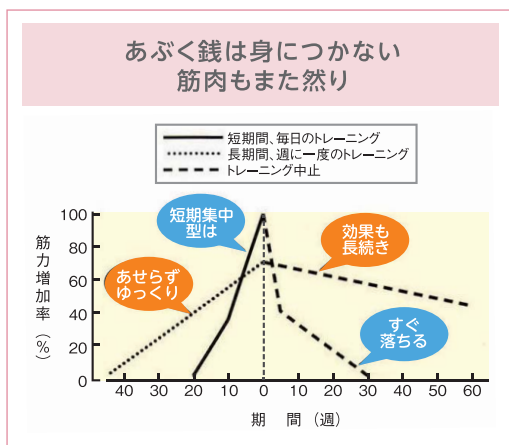
◎社会編：

家族との関係改善や、地域社会の人間関係作りに役立ちます。



あぶく銭は身に付かない

トレーニングは、長期間ゆっくり続けるほうが効果が長続きます。短期集中で急激に付けた筋肉は、トレーニングをやめると急激に減ってしまいます。あせらずゆっくり続けると、トレーニングを中止しても効果が長続きます。

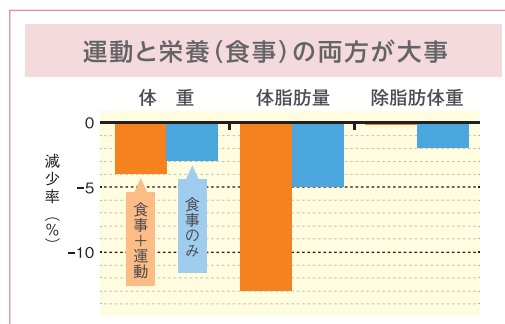


ヘッティンガー著 (一部改変) 「アイソメトリックトレーニング」より

体重を減らすには？

体重を減らすには、食事を減らしたらいいか、運動を増やせばいいか、その両方でしょうか？ 正解は、運動（体を動かす）を増やし、食事を減らすことです。

大事なことは、体脂肪を減らすことによって体重が減ることで、骨・筋肉を痩せさせることではありません。食事を減らすだけでも体重は落ちますが、筋肉の量も減ってしまいます。食事減+運動の場合は、体脂肪は落ちますが筋肉量はほとんど減りません。

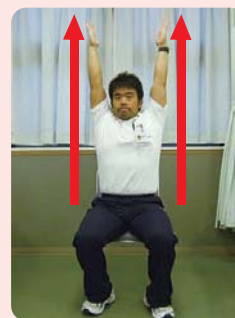


(福永、1985を一部改変)

体を動かしてみましょう

時間がないことを言い訳にしないで、少しの時間でも体を動かしましょう。以下にいくつかの運動を紹介します。

背筋も肩も伸ばしましょう





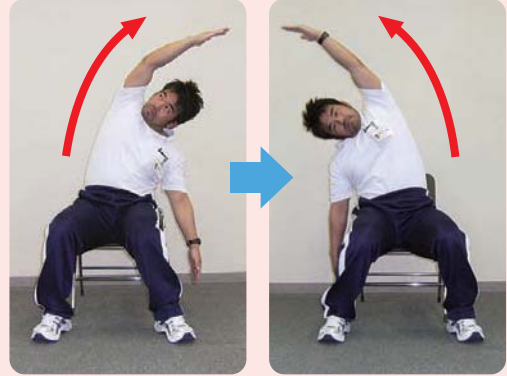
らくわ健康教室 2015年4月6日

年齢不問! 今からできる体力づくり
～ 今からやるの? 今からでしょう! ～

背中も伸ばしましょう



体の横を伸ばしましょう



洛和メディカルスポーツ京都丸太町

〒604-8405
京都市中京区七本松通丸太町下ル
TEL 075 (254) 7960



●メディカルスポーツ始めました

当会では、2015（平成 27）年 4 月に、洛和会丸太町病院のすぐ近くに「洛和メディカルスポーツ京都丸太町」を開設しました。会員制（有料）で、入会前に医師が診察を行い、お一人おひとりのカルテを作成し、運動していただきます。定期的に診察や体力テストを行い、健康運動指導士による体操指導やマシンでの運動なども行います。楽しく運動をしていただけますので、ぜひ一度、見学にいらしてください。