

## 健康づくりのための運動の勧め〜生活習慣病予防のために〜

大山診療所所長 田中 光一

食事摂取量と運動量のバランスがとれなくなると、おなかの中に内臓脂肪が蓄積し、脂肪細胞より多彩なホルモンが分泌され、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を引き起こします。その結果、動脈硬化が進行し、最終的に心筋梗塞や脳卒中が発症してしまいます。心筋梗塞や脳卒中は、元をたどれば長年にわたる悪い生活習慣が原因であり、その予防には適切な運動や肥満の解消が重要です。

大山診療所では、4月から生活習慣病予防外来に併せ運動教室を開設し、町民の皆様の生活習慣改善に向けた取り組みを始めました。健康づくりのための運動として①筋肉のストレッチ②有酸素運動③筋力強化運動があります。

### 1. 筋肉のストレッチ

運動の前後に行う準備体操・整理体操で、筋肉を温めてエネルギー効率を高めたり、けがの予防、運動後の疲労回復に有用です。

### 2. 有酸素運動

持久力（スタミナ）を鍛え、脂肪を効率よく燃焼させる運動で、速歩・水中歩行・水泳・ジョギングなどの運動です。5分程度で汗ばんで呼吸が少し弾む程度、「ややきつい」と感じる強さの運動からとりかかります。生活習慣病予防のためには、速歩ですと15分を週4回くらいが有効で、確実に内臓脂肪を減らせるためには、1回30分の速歩を週5回程度行う必要があります。ただ、いきなり高い目標を設定せず、現在の運動習慣と体力に応じた目標を設定することが大切です。

### 3. 筋力強化運動

ダンベル体操・スクワット・ゴムチューブ体操などの筋肉を鍛える運動です。筋肉はエネルギー

ギーの消費元で、運動時のみでなく、安静時のエネルギー代謝（基礎代謝）を高めます。筋力強化運動は、筋肉における24時間体制のエネルギー消費を増加させ、太りにくい身体づくりに効果的です。有酸素運動と併せて筋力強化運動を行うことで、より強力な内臓脂肪減少効果が期待できます。

運動療法で動脈硬化の進行を抑えます

#### 脂質の改善効果

- 中性脂肪が減る
- HDL-コレステロールが増える

#### 血圧の改善効果

- 体内の降圧物質が増え、血圧が下がる
- 昇圧物質が減り、血圧が下がる

#### 血糖値の改善効果

- インスリンの働きが良くなり、血糖値が下がる
- エネルギーを消費することにより、直接的に血糖値を下げる

### 大山診療所の運動教室で行っているダンベル体操

日時：毎週月曜日と木曜日の  
午後2時から3時までの1時間  
場所：大山診療所  
問い合わせ：大山診療所 0859-53-8002

#### 【ダンベルの握り方】

1. ダンベルのグリップの位置は手のひらの中央
2. ダンベルを強く握りしめる
3. ダンベルを強く握ったまま手首をやや内側に巻き込む

※ダンベルの重さは1kg程度とし、自分の筋力にあったもので、また、夕食後から就寝までの間の時間で行うと効果的です。

#### 【ダンベル体操の基本姿勢】

1. 足を肩幅くらいに開き、床を踏みしめて立つ
2. 背筋をまっすぐ伸ばす
3. お腹に力を入れ、引っ込める
4. 上体を前傾させる
5. ひざを軽く折る



◆予約は不要で無料です。どなたでも参加できますのでぜひ参加してみてください。お電話で確認の上、動きやすい服装でお茶などを持参でお越し下さい。