

皆さんは健康のためにどんな運動をしていますか?運動の種類は、心肺機能を高める効果がある「有酸素運動」と筋肉量を増加させる「レジスタンス運動」に分類されます。生活習慣病や運動不足が社会問題となる中、注目されているのが「有酸素運動」です。医療現場でもその効果が認められ、多くの専門家が推奨しています。なぜ健康に良いのか、どのように取り入れると効果があるのか解説していきます。

有酸素運動とは

酸素を使って体内の糖質や脂質をエネルギー源とする運動の事です。筋肉への負荷が軽い運動は体内に糖や脂肪がある限り継続的にエネルギーを生み出すことができるので、長時間運動を続けることが可能です。

運動強度(METs)の目安としては、
安静座位=1METsとするなら
3METs程度の運動強度を勧めています。

運動のメッツ(METs)

ストレッチ	2.3
ヨガ	2.5
ウォーキング	3.0
自重トレ・ゴルフ	3.5
ラジオ体操	4.0
テニス・水中歩行	4.5

日常生活のメッツ(METs)

デスクワーク	1.3
食事・入浴	1.5
料理・洗濯	2.0
ストレッチ	2.3
子どもの世話	2.5
散歩	3.0

有酸素運動による効果

健康を保つには週に3回以上、1回30分程度、脂肪燃焼やダイエットでは週に4回以上、1回40分以上の運動が理想的です。運動の強度は「軽く息が上がる程度」が適しており、早歩きやジョギング、自転車(平地)が良いでしょう。うつ症状や不安感を軽減する効果や、死亡リスクを20～30%低下させる事が報告されています。運動をしない日が2日以上続かないようにしましょう。

運動は短時間を数回に分けて実施しても効果が得られます。それでも運動を実施する時間がない場合「NEAT」を増やすことをお勧めします。

NEAT(ニート)とは?

日常生活活動によるエネルギー消費の事です。具体例と

しては、エレベーターではなく階段を使う事や、通勤や買い物で意識的に歩く距離を伸ばしてみる事、座りっぱなしを避ける等、生活の中に運動を取り入れる事で、運動習慣を確保することができます。

肥満気味で膝が悪い人の有酸素運動

運動したいけど、できない!膝の痛みがあるから億劫になる!という方は、以下の通りになっていると考えられます。

- ①膝が痛いから運動できない。
- ②動かなくなり体重増加となる。
- ③筋力が衰え膝にさらに負担がかかる。

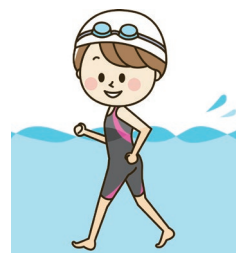
①～③を繰り返し、悪循環となります。

体重が1kg増えると膝への負担は3～5倍になると言われています。

では、肥満がある場合の具体的な解決方法にはどのような有酸素運動があるのでしょうか。

①水泳

浮力を用いて、膝への負担を減らしながら、全身運動できる代表的な有酸素運動です。膝の痛みがある方は、水の中を歩くだけでも大丈夫です。



②自転車もしくはエアロバイク

体重がかかりづらく、姿勢も安定して運動ができます。



③ウォーキング

膝サポーターやノルディックポール(二本杖)、クッション性のある靴を活用しましょう。膝への負担を減らしてくれます。



おわりに

減量・体重維持の際には有酸素運動が重要です。併せて筋力トレーニング、ストレッチングを併用すると運動効果が高まります。