## 81

〜あたたかな医療をめざして〜

諏訪中央病院 リレーコラム

## 運動はウォーキング、ラ

をします。

運動と食事に関してお話

はし

的軽い運動で筋肉を動かす

有酸素運動は負荷の比較

エネルギー源として血糖や

橋 淳司

ーニングなどの無酸素運動

と短距離走、ウェイトトレ ンニングなどの有酸素運動

に分かれます。

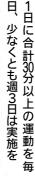
エネルギーとして利用する …運動時に血液中の脂質を 2、血中コレステロール

理学療法士

低下させます。加えて、善 ため悪玉コレステロールを **圡コレステロールを増大さ** 改善します。 ルの改善・インスリン感受 せるため、血糖コントロー 遊離脂肪酸の利用を促進さ 性の増加が得られ血糖値を

ること、酸素をとり込んで 運搬する能力が高まること す。全身の筋肉に刺激が入 への血流量が多くなりま 毛細血管が発達して筋線維

## す。疲れにくい体は活動量 で疲れにくい体になりま 化物、糖質は筋肉を動かす を心がけてください。炭水 ために必要なエネルギーで





ため高血圧症を改善しま 血圧を下げる効果がある くする機能などを改善して

れる筋肉が血液中の糖質や せます。 3、血糖値…運動で使わ

淳司(おおはし・じゅんじ) 理学療法士 2002年

諏訪中央病院入職

愛知県出身

有酸素運動の効果

1、血圧…血管を柔らか

ない運動です。飼い犬との ギー源として酸素が使われ 運動で筋肉を動かすエネル

諏訪中央病院

散歩や畑仕事も有酸素運動

る運動です。無酸素運動は 脂質が酸素と一緒に使われ

短時間で強い負荷のかかる

時間と強度

謝が落ちて疲れやすい体に

筋肉が分解されることで代

なります。健康を保つこと

ーに使う機能が働きます。 肉を糖に分解してエネルギ

食事

の働きが強化されることで

4、心肺機能…肺や心臓

などバランスのとれた食事 物、たんぱく質、ミネラル 普段の食事から炭水化

習慣病の予防に効果的で の増加につながるので生活

す。食事で摂取した栄養を

有酸素運動の

とで体に良い効果が得られ もとに有酸素運動を行うこ

糖質が不足すると体は筋

す。 じる程度の強度を勧めま 間することも効果がありま 動を3回実施して合計3分 計して30分以上としてもい 間の運動を数回に分けて合 す。また、1日の中で短時 動を毎日、少なくとも週3 す。強度はややきついと感 いです。つまり10分間の運 日実施することを勧めま 1日に合計30分以上の運

> ンスのよい食事が重要で や減量を行うことにもバラ

増えて体の中の水分が減少 が続きます。汗をかく量が 慣をつけてください。 連動前後の1杯、寝る前の -杯のように水分補給の習 しやすいです。朝の1杯、 これから気温が上がる日

(題字は鎌田實名誉院長) 次回は7月2日掲載予定