

おらほの病院

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

有酸素運動と食事

1日に合計30分以上の運動を毎日、少なくとも週3日は実施を

で疲れにくい体になります。疲れにくい体は活動量の増加につながるので生活習慣病の予防に効果的です。

有酸素運動の

時間と強度

を心がけてください。炭水化物、糖質は筋肉を動かすために必要なエネルギーです。食事で摂取した栄養をもとに有酸素運動を行うことで体に良い効果が得られます。

運動と食事についてお話をします。
運動はウォーキング、ランニングなどの有酸素運動と短距離走、ウエイトトレーニングなどの無酸素運動に分かれます。

有酸素運動は負荷の比較的軽い運動で筋肉を動かすエネルギー源として血糖や脂質が酸素と一緒に使われる運動です。無酸素運動は短時間で強い負荷のかかる運動で筋肉を動かすエネルギー源として酸素が使われない運動です。飼い犬との散歩や畑仕事も有酸素運動です。

有酸素運動の効果

1、血圧…血管を柔らかく



おお はし じゅん じ
大橋 淳司

理学療法士

諏訪中央病院

くする機能などを改善して

血圧を下げる効果があるため高血圧症を改善します。

2、血中コレステロール

…運動時に血液中の脂質をエネルギーとして利用する

ため悪玉コレステロールを低下させます。加えて、善玉コレステロールを増大させます。

3、血糖値…運動で使われる筋肉が血液中の糖質や



遊離脂肪酸の利用を促進させるため、血糖コントロールの改善・インスリン感受性の増加が得られ血糖値を改善します。

4、心肺機能…肺や心臓の働きが強化されることで

毛細血管が発達して筋線維への血流量が多くなりま

食事

普段の食事から炭水化物、たんぱく質、ミネラルなどバランスのとれた食事

糖質が不足すると体は筋肉を糖に分解してエネルギーに使う機能が働きます。筋肉が分解されることで代謝が落ちて疲れやすい体になります。健康を保つことや減量を行うことにもバランスのよい食事が重要です。

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

次回は7月2日掲載予定
(題字は鎌田實名誉院長)

大橋 淳司 (おおはし・じゅんじ)
愛知県出身 理学療法士 2002年
諏訪中央病院入職