

適度な運動とは？

いよいよ春が近づいてきた今日この頃、薄着になると思うと体型が気になるという方、ダイエットと健康のために運動を始めてみませんか？

ダイエットや健康管理のためには“**適度な運動**”が必要です。しかしいったいどのくらいの運動量が“**適度**”なのでしょう？

個人にあった運動量には差があります。今回はダイエットを目的とした、もしくは心肺機能・持久力の改善を目指すための個人にあった運動量の目安をご紹介します。

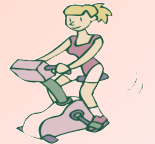
例えば4kmのウォーキングを行ったとしても、消費するカロリー量は年齢や体格などで異なります。そこで、より効率的に運動を行うためには運動強度を考える必要があります。過度な運動はかえって心臓や関節などに悪影響を与えることがあるためです。正確な個人の運動強度は、本来は最大酸素摂取量などを測定して計算するのですが、おおまかな運動強度は心拍数（1分間の脈拍数）から簡単に決定できます。実際には最大心拍数にも個人差がありますが、220から年齢を引いた数値が近いと言われていています。運動中の心拍数がこの数値の60～90%の範囲にあるときがその方にあった“適度な運動”となります。

運動強度の計算式

例 50歳の方 $220 - 50 = 170$ （最大脈拍数）
 $170 \times 0.6 \sim 0.9 = 102 \sim 153$ （目標心拍数）



☆脈の測定方法 利き腕の中指を中心に3本の指で手首の脈を触れてみてください。やや指を立てるようにして血管の真上から指を当てると分かりやすいです。



この範囲内で目的がダイエットであれば最大心拍数の60～70%（102～119）、持久力を更に高めるためには70～80%（119～136）の心拍数を運動中に維持することが目標となります。ただし、運動習慣のない方や血圧や心臓に持病がある場合には最大脈拍数の90%となってしまうと過剰ですので、まずはゆっくりと50～70%を目標として無理のない範囲で行って下さい。また運動の種類ですが、運動習慣のない方はウォーキングやエアロバイク等が良いと思います。腰や膝などの関節に痛みがある方は水中ウォーキングを試してみてください。それでも関節等に痛みがあり十分に運動ができない方は、医師へ相談していただくことをお勧めします。

