



運動は継続が大切

ここ数年特に思い当たることなく膝や腰の痛み、疲れやすさなどを感じるようになったという方が多く来院されます。そのほとんどの方に共通することが運動不足です。『運動』とあらためて聞かれるとジョギングやジムに行くなどしっかりした運動習慣の事を思い浮かべますが、もっと日常的な『運動』が不足していませんか？

買い物や通勤、休日の過ごし方などライフスタイルの変化で今まで以上に歩かなくなった、車で移動するようになったなど日々の活動量が減少し、動かなくなることで筋力・体力が低下してさらに動くことがおっくうになるという悪循環になります。まずは日常的に体を動かすことから見直してみましょう。運動習慣のない人が運動を始める場合、週1回の運動でも十分効果が期待できます。最初のうちはケガを防止する意味でも運動の強度・時間・頻度を抑えて、続けられる内容を探していくことが大切です。下の数値はあくまでも目安ですがここまで運動ができるようになるとさらに継続した習慣になります。

★年代別の推奨運動時間

20代・・・180分/週

30代・・・170分/週

50代・・・150分/週

40代・・・160分/週

60代・・・140分/週

★運動の利点

①生活習慣病の予防

②アンチエイジング効果

③肥満の解消

④ストレス解消

⑤持久力・疲労回復力の増進

⑥骨・関節を丈夫にする 転倒予防 寝たきり予防

運動の効果は楽な運動でも高く、運動時間は細切れでも大丈夫です。どれだけ継続でき、習慣になるかが大切です。なぜなら動かなくなることで、動けなくなってしまうからです。

『運動』への意識改革が必要

運動ができるようになることが最終目標であり、そのための準備をすることが必要です。例えば現在痛みなどの症状がある方は、関節を守る筋力をまずは向上させるなど人によって始め方は様々で、無理なく行うことが基本です。何年先にも元気で動くためには今の過ごし方が大切です。

