



## 運動療法は自分のペースで継続

**内**科疾患（糖尿病・高血圧・高脂血症 etc.）、運動器疾患（変形性関節症・脊柱管狭窄症・骨粗鬆症 etc.）はもとより、ご病氣中(後)のリハビリとして運動療法はとても大切です。

**最**近は「癌口コモ」という言葉があり、癌の治療中(後)に口コモティブシンドロームになり、落ちてしまった体力を戻す際にも運動療法が必要といわれています。

### 運動療法の効果

1. 血液中のブドウ糖が筋肉に取り込まれやすくなり、ブドウ糖や脂肪酸の利用が促進され、血糖値が下がる
2. インスリンの働きが高まり、糖尿病に効果的
3. 血管、血流に作用し高血圧の改善につながる
4. 末梢血管が強くなって心臓や肺の機能が高まる
5. エネルギー摂取と消費のバランスが改善し、肥満防止につながる
6. 脂質の代謝が改善され高脂血症に効果的
7. 筋力や体力の増強に役立つ
8. 加齢や運動不足による筋肉の衰えや委縮、骨粗鬆症の予防につながる
9. ストレス解消になり、活動意欲も向上する

**運**動療法といっても毎日ハードなことをしなければいけないわけではありません。1日20分程度の運動を1日おきにやるだけでも上に書かれた効果が期待できます。決して無理をせず、できることをコツコツ継続して行うことが何よりも重要です。

**ま**た肥満について、運動だけでやせることはできません。あくまでも減量は食事療法が中心です。効果的な食事療法のためや、減量できた体重を維持するために運動が必要なので、運動だけでやせようとするとう過度な運動になってしまって逆にからだによくありません。肥満防止に運動習慣が大切です。



**運**動の種類は大きく分けて「有酸素運動」と「レジスタンス運動（筋トレ）」があります。また、「体幹トレーニング（バランス運動）」やストレッチなどの「柔軟体操」も組み合わせてバランスよく行うことがポイントとなります。

### 運動療法の種類

1. 有酸素運動  
ウォーキング  
ジョギング  
水泳  
エアロバイク etc.
2. レジスタンス運動  
腹筋運動  
腕立て伏せ  
ダンベル運動  
スクワット etc.
3. バランス運動  
太極拳  
ヨガ  
ピラティス  
片足立ち etc.
4. ストレッチ運動  
ヨガ etc.



**ウ**ォーキングでは1日8000歩が目安とされていますが、普段運動をする習慣がない人や、高齢で筋力が低下している人であれば8000歩にこだわらず、それより少ない歩数でも問題ありません。ご自身が日ごろどれくらいの歩数で生活しているのかを万歩計でチェックし、それに2割程度多い歩数から始めてみるのはいかがでしょうか。

**運**動の短期的な効果は48時間ほどで切れてしまいますので、体の代謝という意味（血糖値など）では週に3~4日の運動が理想ですが、週1回の運動でも癌や心血管疾患のリスク低下には効果があるといわれているので、自分のペースで継続することが大切です。

**家**事や通勤などの日常の生活のなかで今より10分多く体を動かすことを取り入れるのもおすすめです。キビキビ体を動かせば立派な運動になります。