

『適度な運動』を日常化に

平成 31 年 2 月

1 / 3

1. はじめに

皆さんお疲れ様です。今月の内容はズバリ「**適度な運動**」です。

健康を維持するためには**適度な運動**が必要と良く言いますが、この忙しい世の中、意識して運動しないと中々続かないものだと思います。

適度な運動すると言っても、**1日どれくらいの運動量を行えば良いか、週に何回行えば良いのか、そもそもどんな運動を行えば良いのか**、明確な運動量が見えにくいと思います。運動量の目安が分かれば、少しは『運動しよう!』って思えるのではないのでしょうか?今回はその運動量を明確にし、運動する意識を高めるコーナーです。今回のコラムを読んで、運動を日常に取り入れようと思って頂ければ幸いです。

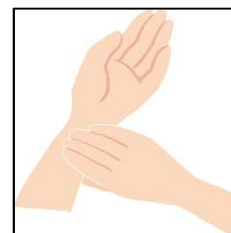
2. 適度な運動の『適度』ってどのくらい?

適度な運動量は人・目的によって違います。年齢や運動する目的によって、運動量は異なりますので、運動を始める前にまずは自身の『**運動強度**』^{※1}をチェックしていきましょう。

※1 運動強度・・・

運動の強さを表すものです。自分で運動強度をチェックできる一番簡単な方法は心拍数（脈拍）の計測です。運動強度は運動直後の1分間心拍数で簡易的に判断することができます。

測定を行う指は右図のように3本指を親指側の動脈にあてます。



適切な運動強度（1分間心拍数）の求め方は、次の計算式でおおよそ把握することができます。

運動強度（1分間心拍数）＝「(220－年齢) × 目標強度^{※2}」

図 心拍数の測定方法


※2 目標強度は以下の**3つのタイプに分かれます**。目的によって、目標強度を定めましょう!



目的：健康の維持・増進
目標強度：0.5～0.6



目的：ダイエット
目標強度：0.6～0.7



目的：筋力・体力の増強
目標強度：0.8～

『適度な運動』を日常化に

平成 31 年 2 月

2 / 3

例として、年齢 24 歳、ダイエットを目的とすると

$$\begin{aligned}\text{運動強度（1 分間心拍数）} &= (220-24) \times 0.6 \sim 0.7 \\ &= 118 \sim 137\end{aligned}$$

となりますので、運動直後に心拍数を計り、平常時（心拍数 70～80/分）から上記の範囲内の数値になれば目的に沿って適度な運動が行えているということです。個人差はありますが、『**会話しながら運動出来る程度の強度**』であったら**心拍数 100～120**と言われておりますので、一つの目安として下さい。皆さんもまずは運動をする目的を決めて適度な運動を行っていきましょう！

3. 適度な運動って何の運動をしたらいいの？

適度な運動を理解したところで、次は具体的にどのような運動を行えば目標の運動強度になるのか？ 目標強度によって、行う運動は異なりますが、目安として以下に具体的な運動を記載します

1 日 8000 歩！！ 早歩き 20 分！！※3

※3 東京都健康長寿医療センターより

国内の 1 日の平均歩数は**男性で 6846 歩**、**女性で 5867 歩**と言われております。(H30.9.11 厚生労働省より)仕事内容によって、1 日の歩数は変動すると思いますが、1 日の中で『残り約 1000 歩～2000 歩』を意識したうえで、早歩き 20 分。そのくらいだったら何だか出来そうな気がしませんか？ちなみに早歩き 20 分を距離で換算すると、2 km 程度です。家の周辺や、近所の公園等で毎日 20 分早歩きをすれば、『適度な運動を行えていますか？』と問われた時に、自信を持って『はい！』と言えるということです。健康のため運動を始めたいけど、何の運動をしたら良いかわからないという方、まずは『1 日 8000 歩、早歩き 20 分』を目標としてみてはいかがでしょうか？

4. 最初から無理しない！3 日坊主にならない！

いきなり、目標の『毎日早歩き 20 分する！』と言っても仕事の忙しい日が続いたり、用事が続いたりすると、いつの間にか運動をしなくなっている。なんてことは良くあると思います。**まずは、無理のない範囲で運動を行い、それを習慣化させることが大事です**。私は最初、週に 2 回 5 分ゆっくり走ると決めて、それを習慣化し、今では週に 2 回 15 分運動するようにしています。音楽を聴きながら歩いたり、テレビを観ながらその場で足踏み運動したり、少しでも『きつい、辛い』が緩和できるような運動の仕方を取り入れることが出来れば、いつの間にか運動の習慣化を身につけているのではないかと思います。

『適度な運動』を日常化に

平成 31 年 2 月

3 / 3

5. まとめ

以上より、適度な運動の中身が把握できたのではないかと思います。最後にまとめとして簡単に運動を行う際の流れを見てきましょう。

①運動を行う目的を決める。(健康維持・ダイエット・筋トレ)

↓

②その目標に沿って運動を始める前に運動強度(1分間心拍数)を計算しておく。

↓

③運動を行った後、運動強度を計測し、目標の運動強度に達しているか確認する。

上記の流れで運動を行い、目標の運動強度に達していれば、適度な運動が行えているということです！
何の運動から初めていいかわからない方は『1日8000歩、早歩き20分』を目標に無理のない範囲、自分が楽しめる範囲で運動を始めていきましょう！

