



経営者・従業員の為の 健康ひとくちメモ

(公財)福井県健康管理協会 県民健康センター所長 松田 一夫



効果的な運動の方法と注意点

血圧が高いと動脈硬化が起きます。元気に長生きできるかは、血圧で決まると言っても過言ではありません。まず自分の血圧を知るため自宅血圧を測りましょう。高血圧の予防と治療のために必要なのは塩分制限と運動です。次で効果的な運動をご紹介します。

運動① ～有酸素運動～

代表的な有酸素運動はウォーキングです。足の筋肉は第2の心臓と言われ、運動すると足の筋肉が静脈をしごいて血液を心臓に戻し血液の循環が良くなります。また、血管内皮細胞で一酸化窒素が産生され血管が広がり、血圧下がります。さらに運動するとブドウ糖が筋肉に取り込まれ、糖尿病の予防・改善効果があり、脳も活性化します。

運動② ～筋トレ～

ウォーキングは良い運動ですが、これだけでは筋肉の衰えは防げず、予防にはなりません。冒頭に元気に長生きできるかは

血圧で決まると書きましたが、血圧よりも筋力の方が健康度の予測に重要との報告があります。ウォーキングに加えて筋トレも行いましょう。お勧めの筋トレは次の2つです。

①スクワット

お尻を落としてゆっくり腰かける要領で膝を曲げます。膝を傷めないよう膝がつま先より前に出ないようにします。

②片足立ち

左右1分ずつの片足立ちを1日3回で、足には1時間歩いたのと同様の負荷がかかります。他に日常生活では、階段昇降や自転車も筋トレで、もちろん腹筋運動も効果的です。

短時間でも少々きつい運動を

ゆっくりしたウォーキングでも良いですが、より効果を上げるにはうっすら汗ばむ程の少々きつい強度が求められます。長時間の速歩は負担が大きいため、普通の速さと速歩を3分毎に繰り返すインターバル速歩がお勧めです。従来、運動は

20～30分以上続けないと効果がないと言われましたが、小刻みな積み重ねでも効果があります。また、たった5分間のジョギングでも心臓病や脳卒中の危険性が減るとの報告があります。

日常生活に短時間でも運動を取り入れることが重要です。ただし高血圧や糖尿病のある方は、無理はしないでください。

運動の時間帯と熱中症に注意

起床後すぐは脳卒中や心臓病が多い時間帯です。運動は起床後1時間ほど経過してから行いましょう。また、熱中症予防のためには日中、とりわけ炎天下での運動は禁物です。加えて、運動の前、運動中そして運動後に十分に水分を摂りましょう。

普段から運動する習慣をつけて、暑い夏を乗り切ってください。

