

有酸素運動で元気アップ

体内に酸素を取り込みながら行う「有酸素運動」は、肥満や糖尿病、動脈硬化、高血圧などの生活習慣病の予防に効果的です。

有酸素運動の例

ウォーキング、ジョギング、サイクリング、スイミング、レクリエーションスポーツ など

本格的な運動ができなくても、外出時に早歩きする・歩く距離を増やす、掃除や洗濯などでこまめに体を動かす、ストレッチを習慣にするなど、まずは今より10分多く体を動かしてみましよう！！



柳井市健康づくり計画目標

- 肥満者の割合
成人 現状値 23.4%⇒14.5%
- 肥満傾向児の割合 小学生 9.12%⇒減らす
中学生 9.71%⇒減らす
- 運動を定期的にする 31.6%⇒40%
(1回30分程度を週2回以上、1年以上継続)

どのくらい運動すればいいの？

生活習慣病予防に効果があるとされる目安は以下の通りです。普段から運動習慣がない方は、体力や体調に合わせ、無理のない範囲で行いましょう。

強度： やや楽～ややきつと感じるくらい

時間： できれば毎日、少なくとも週3～5日
1回10分以上、1日合計20～30分以上
歩数では8000～1万歩程度が目標です。

《有酸素運動で予防できる生活習慣病》

有酸素運動を続けることで、次のような生活習慣病の予防効果が期待できます。

肥満	新陳代謝を高め、脂肪の燃焼を促します。なかでもメタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪の減少に効果があるとされます。
糖尿病	有酸素運動は、血糖値を下げるインスリンの分泌を促します。食生活の改善と組み合わせることで、糖尿病の改善や予防に効果があります。
高血圧	血管内皮（血管の壁）の機能を改善し、血圧を下げる効果があります。
脂質異常	運動により、中性脂肪が減少し、HDL（善玉）コレステロールが増加します。脳卒中や心臓病などの原因となる動脈硬化の予防に繋がります。
骨粗鬆症	ウォーキングやジョギングなどで骨が刺激を受けると、骨をつくる細胞が活性化し、丈夫な骨が作られます。

有酸素運動には上記以外にも、心肺機能の向上、認知症の予防、転倒などによるケガの予防、ストレス解消に効果があります。ただし、いきなり強い運動をすると体調が悪化したり、膝や腰を痛めたりする場合がありますので、無理のない範囲から始めましょう。持病等があり不安な場合は、かかりつけ医に相談してください。