

## 適度な運動って？

### 運動の効果

#### ●脂肪の燃焼には軽い運動で良い

激しい運動では糖が多く使われ、軽い持続性のある運動だと脂肪が多く使われます（ジョギング程度の強さの運動でほぼ50%ずつ）。

脂肪を効率良く燃焼させ、肥満や生活習慣病を予防するには、たまに激しい運動をするよりも、軽い運動を続けるほうが効果的です。



#### ●健康な体を維持できる

適度な運動を行うことによって、血圧を下げる、HDL（善玉）コレステロールを増やすなどの効果が期待できます。

また心肺機能も向上することで、少し動いても疲れにくくなります。



#### ●骨や関節を丈夫にし、筋肉を増やす

骨は、軽い負荷を与えると骨を作る細胞が刺激され、カルシウムの生成が促進されて丈夫になっていきます（骨粗しょう症を予防）。また運動によって筋肉が増えると筋力が増し、日常生活がスムーズに行えます。



#### ●ストレス解消、認知症予防にも

ウォーキングや散歩といった軽い運動をすると、アセチルコリン（記憶力に関係）やノルアドレナリン（集中力を増進）など、脳の神経伝達物質の分泌が活性化されます。

アセチルコリンの減少は、アルツハイマー型認知症の原因の一つとされているので、これを防ぐ効果もあります。

歩くことは、脳の活性を高めることにもなるわけです。

この小冊子でも何度も出ていますが、「適度な運動が健康に良い」ことは皆さんご存知だと思います。ではなぜ運動が健康に良いのかわかりますか？

運動してカロリーを消費し、痩せること以外にもいろいろな効果があるのです。

## 具体的にどんな運動？

### 座りっぱなしの時間を減らしましょう！

●走ることなどをイメージされるかもしれません、歩くだけでも効果があります。

●家事も家電製品に頼り過ぎずに行うと運動になります。

●とにかく階段を使いましょう。

階段や坂道の上り下りは、平坦な道と比較すると2～3倍もの負荷がかかります。



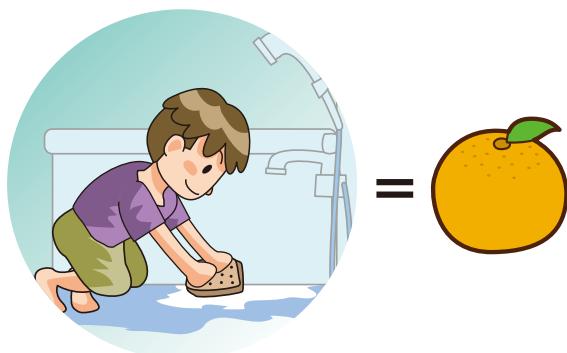
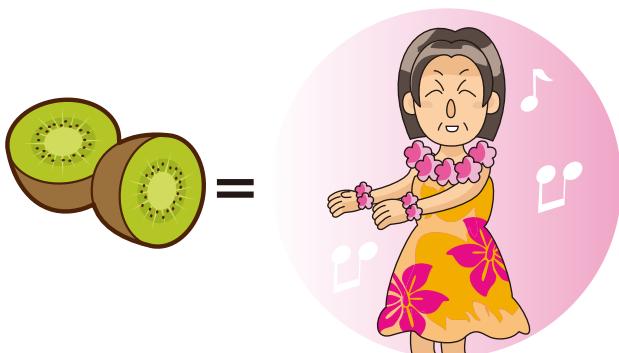
●平日30分、休日60分を目安に軽い汗をかく程度の運動をすることがおすすめです。

●毎日3食の食休み後10分間運動するなど、連続して運動しなくとも、できるタイミングで毎日続けることが大事です。

**こんな運動はいかがでしょう。** ※消費カロリーは目安です。年齢や体重によって異なります。

【50～60kcal(キウイ1個分)】軽い運動15分～20分。ウォーキング10分～15分。

【40kcal(みかん1個分)】風呂掃除、窓拭き10分程度。ボーリング1ゲーム。



●筋肉痛が起こらない程度の楽な運動を定期的に長く続けましょう。

●動作はゆっくりするほど効果的です。

●高血圧症、脂質異常症などの既往症がある方は、必ず主治医に相談してから運動をしてください。