

運動習慣でつくる健康生活①

②糖尿病
③血圧
④高脂血症
と続きます

①運動の習慣と続けるコツ

★運動を始める前に

- ・現在の自分の体を知る
運動に対する動機付けは体の変化に敏感になること
- ・身体活動の基本
ストレッチングとウォーキングは正しく身につける

★中年からのスポーツ

- ・スポーツをするときの注意
中高年になると、どこかに異常があると自覚しておく
- ・スポーツが原因の痛み治療
痛みが長引けば、スポーツ医を受診しよう

★高齢者の運動

- ・自分が楽しく続けられる運動を選ぶ
日常生活の活動も全身を使った運動ととらえる

→詳しくはP1～P6



②生活習慣病がある人の運動療法

・運動療法の基本

- ストレッチング、有酸素運動、筋力アップが3つの柱
- 生活習慣病を持つ人の運動療法
数値を確かめながら継続することが重要
- 自分に合ったスタイルを見つける
日常生活の中で身体活動の機会を広げよう

★糖尿病

食後1時間～1時間半後の有酸素運動

★高血圧

毎日30分、中等度（ややきつい）の有酸素運動

★高脂血症

基礎代謝を上げ、脂肪燃焼を促す

→詳しくはP7～P10



あなたのかかりつけ薬局

ダルマ薬局

TEL:0120-121293

<http://www.e-classa.net/daruma>

運動の基本と続けるコツ

～運動を無理なく楽しく続けよう～

運動を始める前に

現在の自分の体を知る

運動に対する動機付けは、体の変化に敏感なこと

▽昔と違う今の体～ずっと前の若さと力、あてにせず

中高年になると誰もが、身長、体重、ウエスト、ヒップ、血液の状態、心臓や肺の働きなど、体の外も中も20才代と比べると変化しています。

鏡に自分の姿を映してみれば、若いときからどれだけ変化したかが目で確認できますし、身長や体重、ウエストやヒップを測れば数字で歴然と示されます。

自分の体が若いころとは違うこと、そして自分の体がどんな状態か、運動を始める前に知っておきましょう。

▽自分の姿を努めて意識することがダイエットに効果あり

よく「どういうダイエットがよいですか？」と聞かれますが、毎日体重計に乗るのが一番です。

毎日が無理なら、少なくとも1週間に1度は体重計に乗ることを習慣付けましょう。

それから、鏡で自分の裸を見ることもおすすめです。

身体活動の基本

ストレッチングとウォーキングは正しく身に付ける

▽毎朝、ストレッチング（筋伸ばし体操）を

ストレッチングをしないで、急に体を動かすのはよくありません。

ネコや犬が朝起きて必ず伸びをするように、人間も筋を伸ばすことを習慣にしましょう。

ストレッチングをすると、自分の体がだんだん硬くなっていることを自覚できます。

その硬さをほぐしたり、腰痛や肩こり、膝痛を予防する効果が得られます。

そして、ストレッチングはスポーツ前の準備として、けがの予防にもつながります。

ストレッチングについて書かれた本はたくさんありますが、どのストレッチングを行えばよいのか、迷ってしまう人も多いのではないのでしょうか。そこで、私たちはストレッチングを

4種類にしぼって紹介しています（図1）

この基本を行ったうえで、他のストレッチングを徐々に取り入れていけばよいでしょう（図2）

ストレッチングをするときの注意点は、息をこらえない、弾みをつけない、強くやりすぎないことです。

間違ったストレッチングは効果も上がらないし、けがや故障の原因になります。

▽正しい姿勢でウォーキング

普段あまり歩いていない人が急にスポーツをすると、息切れがして運動が続けられないばかりか、かえって事故の元になりかねません。

まずはストレッチングを習慣付けてから「しっかり正しい姿勢」（図3）で歩きましょう。

それを続けていく間に体力がついてきます。

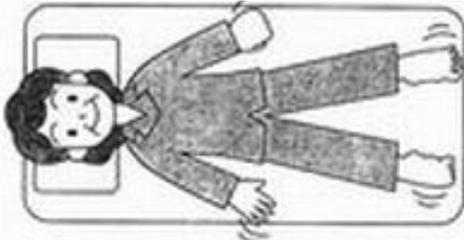
少なくとも1駅くらいは平気で歩けるくらいでないと、スポーツをする基礎ができていないということです。

図1 ストレッチの基本

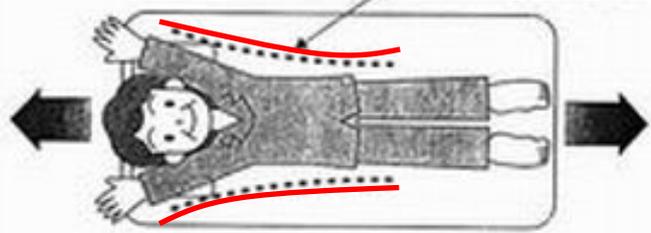
朝のストレッチー寝床から起き上がる前にー

①手・足の指をグー・パー、体の目を覚まして

点線の部分を伸ばします



手足の指先まで意識して動かします

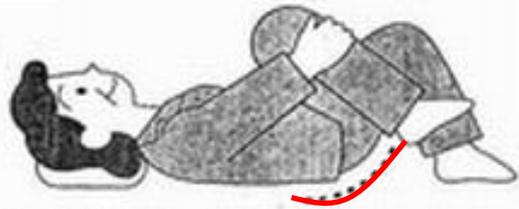
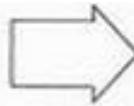


背伸びをしながら息を吸い込み、ゆっくり吐きます
肩に痛みのある場合、両手は横に伸ばします

②膝を抱えて腰の後ろを伸ばしましょう



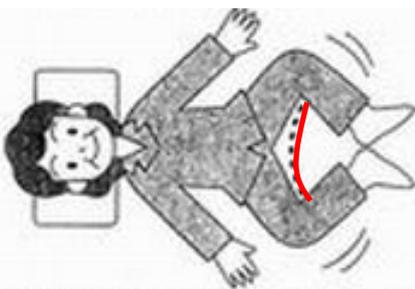
両膝を立てます



片膝ずつ両手で抱えます

③ももの内側を伸ばしましょう
(カエルのポーズ)

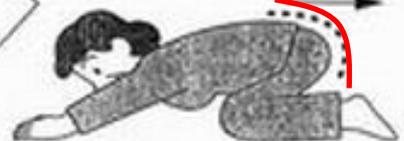
④胸の前から背中、腰まで伸ばしましょう
(ネコのポーズ)



両膝を立てた状態から外に開きます
痛みのある場合は、無理に開かないように



首・肩の力は抜いて

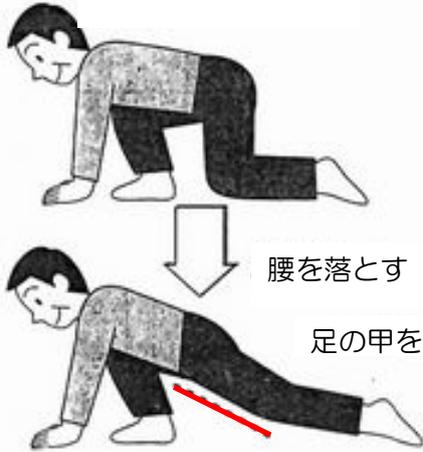


両手を前に出して、お尻を後ろに突き出すようにします

—グレーの部分を意識して伸ばしましょう—

①ももの付け根（腸腰筋）

【床で行う】



両手でつかまる

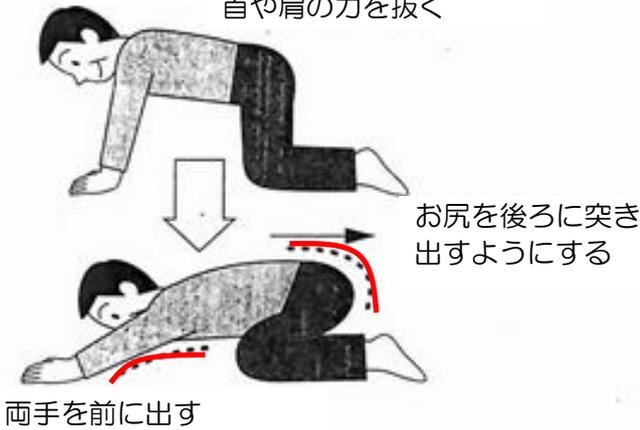
【椅子を利用する】



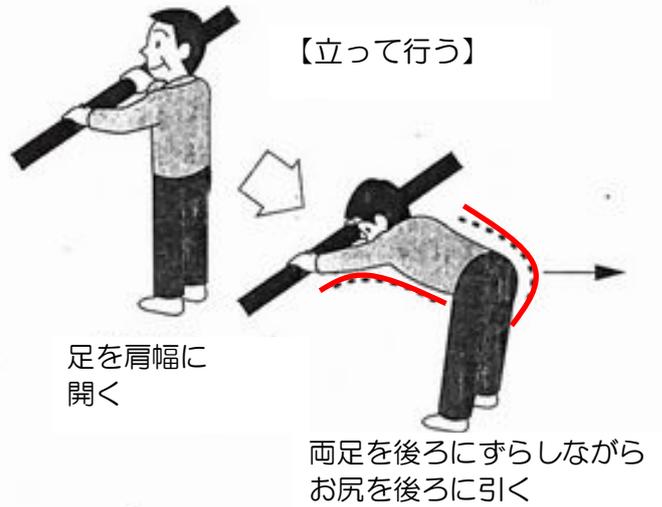
②背中（広背筋）

【床で行う】

首や肩の力を抜く



【立って行う】



③太ももの裏側（大腿屈筋群）

【床で行う】

首の力を抜く

伸ばす足の膝とつま先を天井に向ける



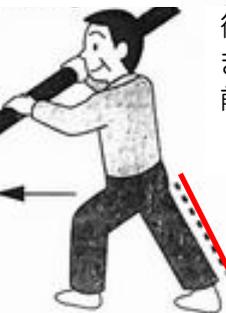
【椅子を利用する】

痛みがある時は、両足を伸ばして行う



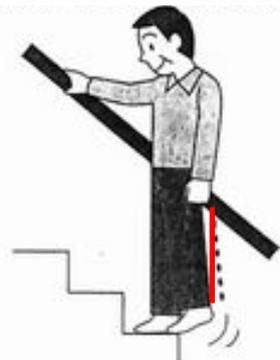
椅子に浅く腰かけ、片足のかかとを前に出す

【床で行う】

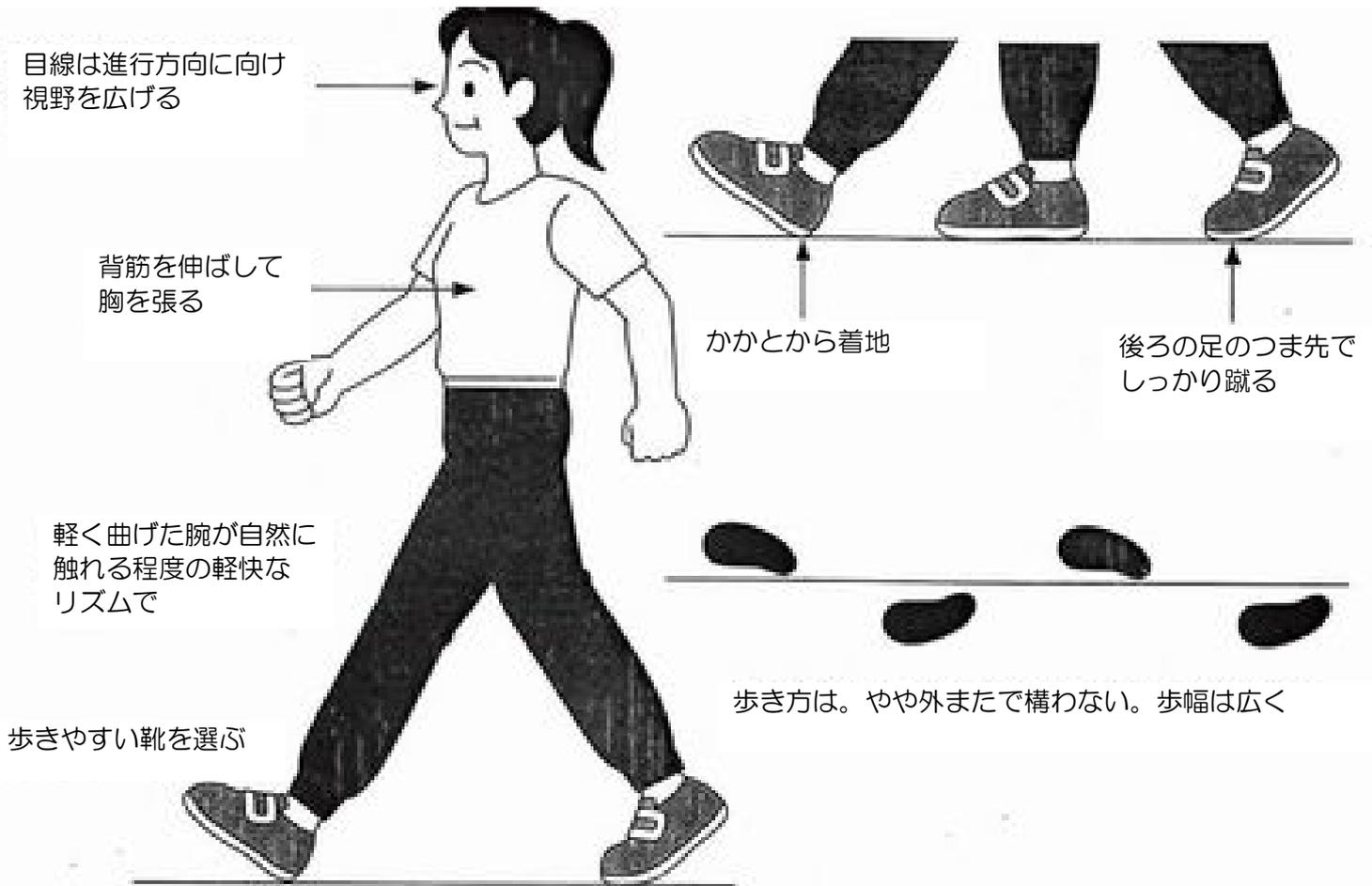


後ろ足のかかとを地面につけたまま、前足の膝を曲げて腰から前を出すように重心を前に移動する

【階段や手すりを利用する】



手すりを持ち、片足ずつ伸ばす



中年からのスポーツ

スポーツをするときの注意

中高年になると、どこかに異常があると自覚しておく

▽スポーツによってどんな障害が起こりやすいかを知る

中高年のなかには、本人は気付かないものの、すでにちょっとしたトラブルを抱えている人がいます。スポーツクラブなどに通うとき、インストラクターは中高年の体の特性や心理状態をよく理解して指導するべきで、そうでないなら効果が得られないばかりか、運動がかえって障害を生む原因となりがねません。

ですから、中高年がスポーツをするときの注意すべきポイントとして、そのスポーツ特有の生じやすい障害を知ることです。

そして、とくに中高年が起こりやすい障害にはどんなものがあるか、それはどのような動作や姿勢が原因になっているのかを知っておくことは重要です。

スポーツが原因の痛み治療

痛みが長引けば、スポーツ医を受診しよう

スポーツは「毎日やらねば効果がない」と考えている中高年の方はたくさんいます。そのほかにも「スポーツは続けなければすぐ効果がなくなる」「痛くなければ効果がない」「苦しくなければ効果がない」と誤解している人も非常に多いのです。「ねばならない」ではなく、週2~3回続け、体調が悪いときには迷わず休むといった認識を持つことが大切です。

自分が楽しく続けられる運動を選ぶ

日常生活の活動も全身を使った運動ととらえる

▽普段の生活の行動を運動に結びつけるー「無理なく、楽しく、30年」

運動というと、ウォーキングやジョギング、エアロビクス、水泳、テニスといったスポーツを思い浮かべるかもしれませんが。しかし、運動とはそういったものばかりではありません。毎日の身体活動も運動になります。朝起きてから夜寝るまでの間には、立つ、歩く、まどぐ、上がる、降りる、跳ぶ、持ち上げる、起こすなどの身体活動が必ず含まれています。このような行動の積み重ねで身体活動の量、つまり運動量が決まります。身体活動＝運動という捉え方をすると、朝起きてから夜寝るまでしっかり動いている人は、それだけで運動量は十分なのです。

▽踊りや演劇も立派な運動

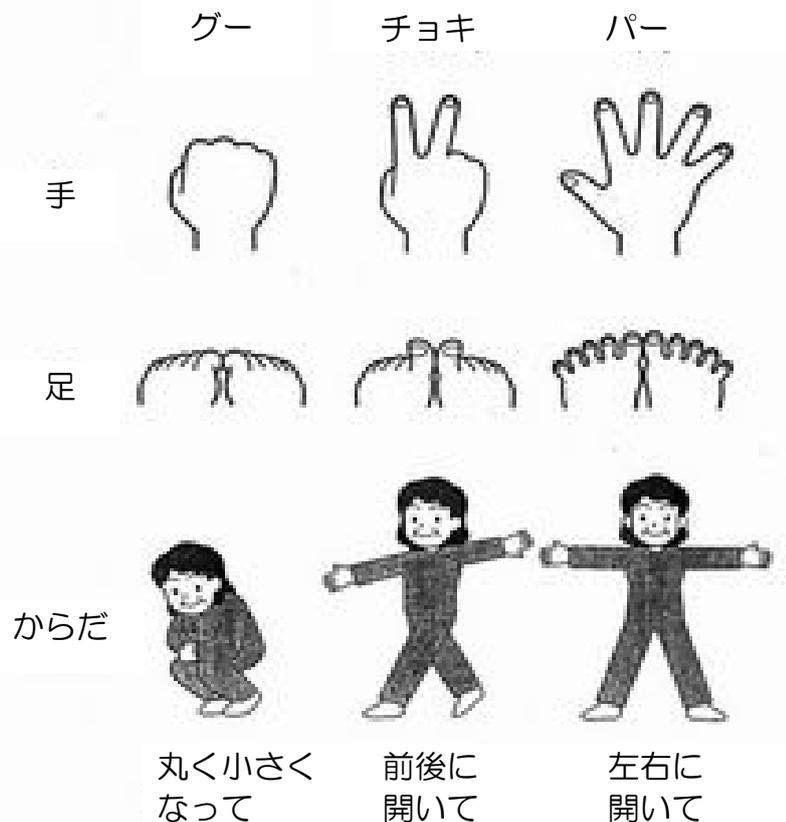
演劇や社交ダンス、民謡の踊りなども運動ととらえることができます。とにかく、体を動かして楽しく、自分に適したものを選んで長く続けることが大切です。続ける目標は30年。長ければ長いほど、心身ともに楽しく、しかも健康増進につながります。片足を出す、回る、前方に移動するだけでなく、後方にも移動するというように、さまざまな動きが入ってくる。しかも、音楽に合わせて仲間とも動きを揃えることは、高度な体のシステムを発揮しなければ出来ないことなのです。

▽頭と体を使って転倒予防

体全体を使って運動することは、体を健康に維持するためばかりでなく、高齢者の転倒予防にも必要です。1つだけの筋肉、1つだけのスポーツという発想ではなく、頭も体も使って感覚系も運動系もしっかり刺激することが大事なのです。体全体でグー・チョキ・パーを表す「ボディーじゃんけん」があります(図4) ボディーじゃんけんでは、相手を目で見て、脳で判断したとおりに素早く体を動かします。これは、頭も体もしっかり使うことになり、結果として転倒、骨折予防に効果があります

参考：「暮らしの中の転倒予防プログラム」

図4 ボディーじゃんけん遊び



生活習慣病のある人の運動療法

糖尿病・高脂血症・高血圧

P6

生活習慣病の予防や治療のための運動

運動療法の基本

ストレッチング、有酸素運動、筋力アップが3つの柱

▽ストレッチングー無理に筋肉を伸ばさない

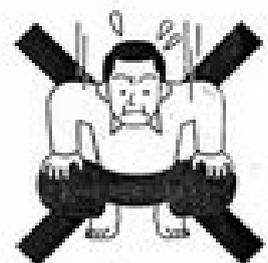
ストレッチングは、どのような運動をするときでも、不可欠な要素です。上半身系、下半身系、それぞれの筋肉を事前に十分に伸ばすことが重要です。

ストレッチングの目的は、決して柔軟性を高めることではありません。第一に、筋肉を柔軟に保ち、運動による疲れを残さないようにすること、そして、関節を柔軟にしてけがをしにくくすることです。

無理をして体を曲げるなどすると、かえって関節や筋肉などを痛めてしまうこともあります。ストレッチングの基本を(図1)に示しましたので、参考にしてください

図1 ストレッチのポイント

- 1・伸ばす筋肉を意識しながら行う
- 2・はずみをつけず、ゆっくりと伸ばす(30秒が目安)
- 3・痛みのない範囲で、その姿勢を保つ
- 4・呼吸は自然にし、決して止めない



- ・「少し引っ張られているな」という状態を10秒間、慣れてきたら20~30秒間保つ
- ・反動をつけない。急に動くと、筋肉や靭帯が愕いて縮もうとします。伸ばす運動にはなりません。



▽有酸素運動—20分、2kmで80kcal

有酸素運動には、ウォーキング、水泳、エアロビクス、遠足、階段昇降といったメニューがあります。1つの種目ばかりやって飽きてしまったら、他の運動に変えて、また新たな気持ちで続けましょう。有酸素運動の目的は、持久力をつけることです。体を動かすときには、たくさんの酸素を必要とします。筋肉が酸素を効率よく取り込めるようになれば、疲れにくくなり、より長く体を動かし続けることが出来ます。

有酸素運動のコツは、体全体を動かすことです。健康な人ならば、普段よりも心拍数が50%程度アップするような有酸素運動が効果的です。

	強さの指数	頻度	持続時間	長寿への効果
生活習慣病 治療の運動	自覚症状 心拍数	3~5回/週	20分以上	あり

▽「20分、2kmで80kcal」は魔法の言葉

20分で2km歩くには1分で100mのペースです。これで80kcalの消費になるということです。ランニングではこの2倍の「20分、2kmで160kcal」のエネルギー消費になります。水中歩行は魔法の言葉の2分の1くらい(約40kcal)です。ちなみに80kcalは、糖尿病の食事の1単位に相当します。

▽筋力トレーニング—姿勢や動作の悪さは筋力アップで正す

年齢・目的にかかわらず、どんな運動にも筋力トレーニングは必要です。筋力トレーニングといっても、盛り上がるほどの筋肉をつける必要はありません。筋肉を動かすときの神経を目覚めさせ、筋肉自体を活性化させて、自分に適した動作がバランスよくできることが大切なのです。

また、糖尿病では筋力をつけること自体に意義があります。

筋力トレーニングで筋肉を増やし、糖の代謝に良い影響を与えることが出来るのです。

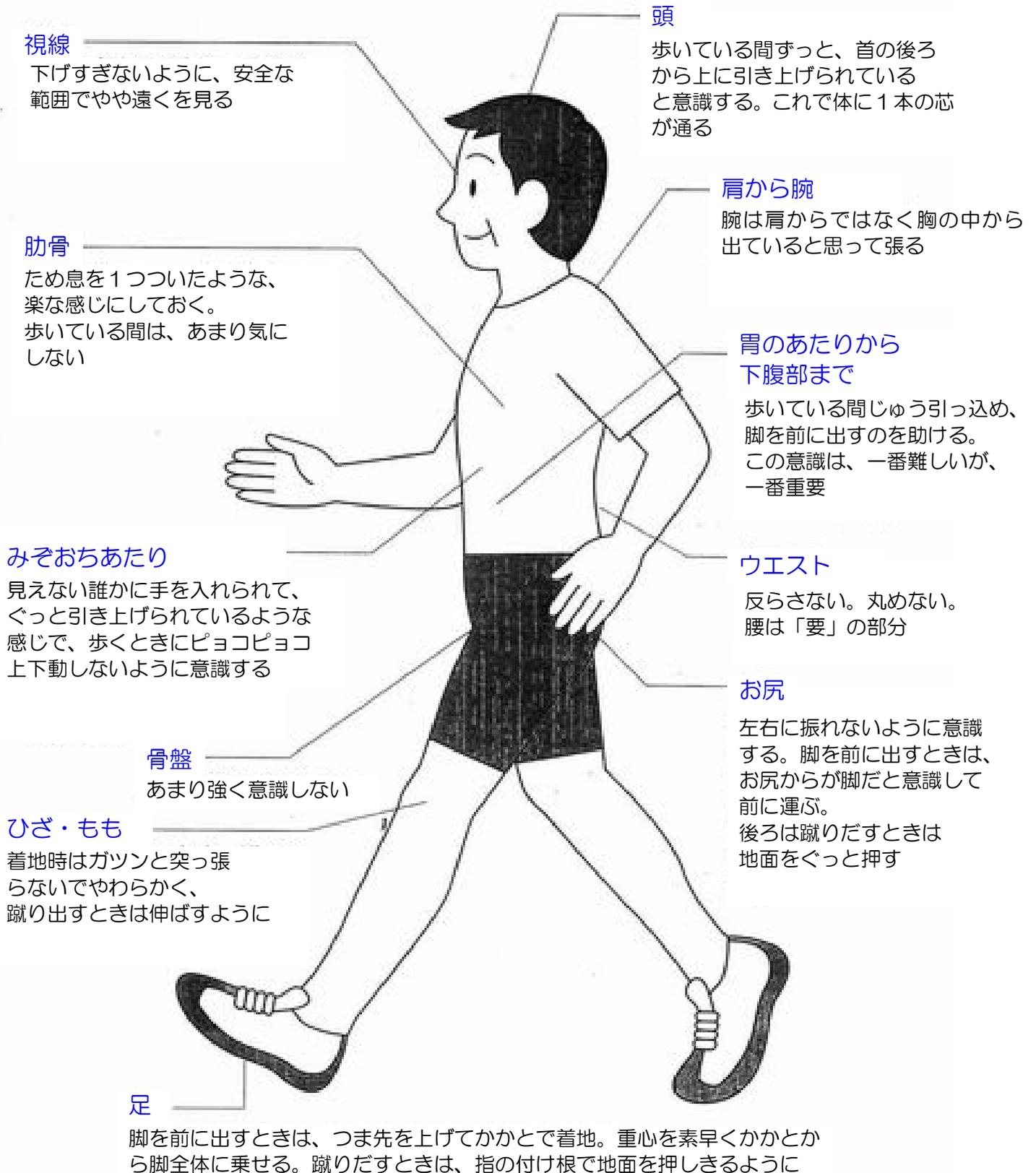
▽身近な有酸素運動—ウォーキング

ウォーキングは、有酸素運動の中でも最も私たちの身近な運動といえるでしょう。

ただし、人それぞれに歩き方の個性があるので、まずは正しい姿勢を自覚してから行うようにしてください。(図2)

P2・P3
参照

図2 正しい歩き方をしているときの体の意識



生活習慣病を持つ人の運動療法

数値を確かめながら継続することが重要

▽運動の強度は心拍数の2割増しが目安

生活習慣病の予防と治療では運動に対する心構えが違ってきます。予防のための運動は、ストレッチング、有酸素運動、筋トレの3要素が含まれていれば、10分でも20分でもかまいません。

かなりいい加減でよいのです。ところが、治療のための運動は、そうはいきません。

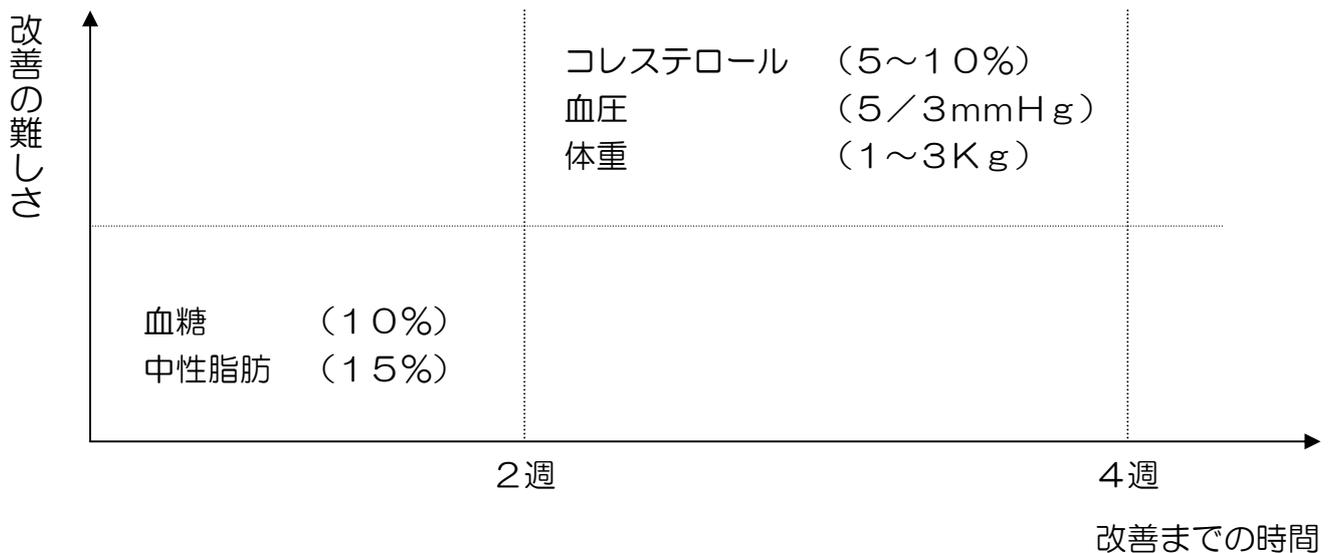
糖尿病の場合、最低20~30分、運動負荷を設定して行います。運動負荷については、心拍数が目安です。簡単に調べる方法は、運動する前に脈拍を測って、運動直後にまた測ります。

2割くらい増えている運動が、その人の体にとって有効です

▽血糖と中性脂肪は下げやすい

血糖値と中性脂肪を下げることは、比較的容易です。ほとんどの人で、2週間以内に改善の結果が現れます。しかし、体重、血圧、コレステロールという生活習慣病の3要素は、運動による改善にはかなり時間がかかり、1ヶ月単位の幅で考えないといけません。(図3)

図3 身体活動と生活習慣病の基本（運動に反応するか、反応しにくいかな）



▽運動を続けるためには数値のチェックを

血糖値が空腹時で200mg/dlだったものが、運動によって180mg/dlまで10%低下すれば、その運動療法はその方にとって効果があったと考えられます。正常域まで落ちなければ意味がないと考えるのは間違っています。まず小さな目標を立て、達成していくことが重要なのです。

中性脂肪ならば、15%の低下が最初の目標です。200mg/dlだった人が、170mg/dlまで下がれば、運動の効果があったとみなします。

血圧に関しては、5mm/Hgくらい下がれば、運動の効果があったとします。運動によって下がりやすいのは、収縮期血圧（最高血圧）で、拡張期血圧（最低血圧）はなかなか下がりません。

コレステロールは改善がむずかしいので、280mg/dlが260mg/dlに落ちただけでも、運動による効果があったとします。

自分に合ったスタイルを見つける

日常生活の中で身体活動の機会を広げよう

▽自分の生活スタイルに適した運動習慣をつくろう

生活習慣病という名称は、誤解されやすい面があります。生活習慣の乱れだけで病気になっているととられやすいことです。

生活習慣を改善するだけでは、なかなか病気は治療しません。運動や食事だけでなく、決められた薬をきちんと服用することが大切です。

また、人によって効果の現れ方は異なっています。同じ程度に血糖値が高い人が、同じような運動療法や食事療法を始めても、Aさんは薬を使うようになってしまったのに、Bさんは薬なしで治るといように、治療効果に差が出るケースはまれではありません。

たとえ自分の運動療法の効果が少なくても、生活習慣病の予防や治療のために一番大切なのは継続することです。

▽運動してはいけない人もいる

生活習慣病の病態によっては、運動をしてはいけない場合があります。高血圧であれば、収縮期血圧が220mm/Hg～250mm/Hg以上、糖尿病では眼底出血が起こっているような場合は禁忌です。病気がある人は、禁忌をはっきり認識して、主治医とよく相談し、専門家の指導のもとに運動するようにしてください。