

運動療法の実際

運動療法指針

| | |
|-------|---|
| 種 類 | 有酸素運動を中心に実施する (ウォーキング、速歩、水泳、エアロビクスダンス、 スロージョギング、サイクリング、ベンチステップ 運動など) |
| 強 度 | 中強度以上を目標にする* |
| 頻度・時間 | 毎日合計30分以上を目標に実施する (少なくとも週に3日は実施する) |
| そ の 他 | 運動療法以外の時間もこまめに歩くなど、できるだけ 座ったままの生活を避ける |

* 中強度

- ・ 通常速度のウォーキング (=歩行) に相当する運動強度
- ・ メッツ (METs) (安静時代謝の何倍に相当するかを示す活動強度の単位) では一般的に、3メッツ (歩行) であるが個々人の体力により異なる。
- ・ 運動中の主観的強度としてボルグ・スケール11～13 (楽である～ややきつい)

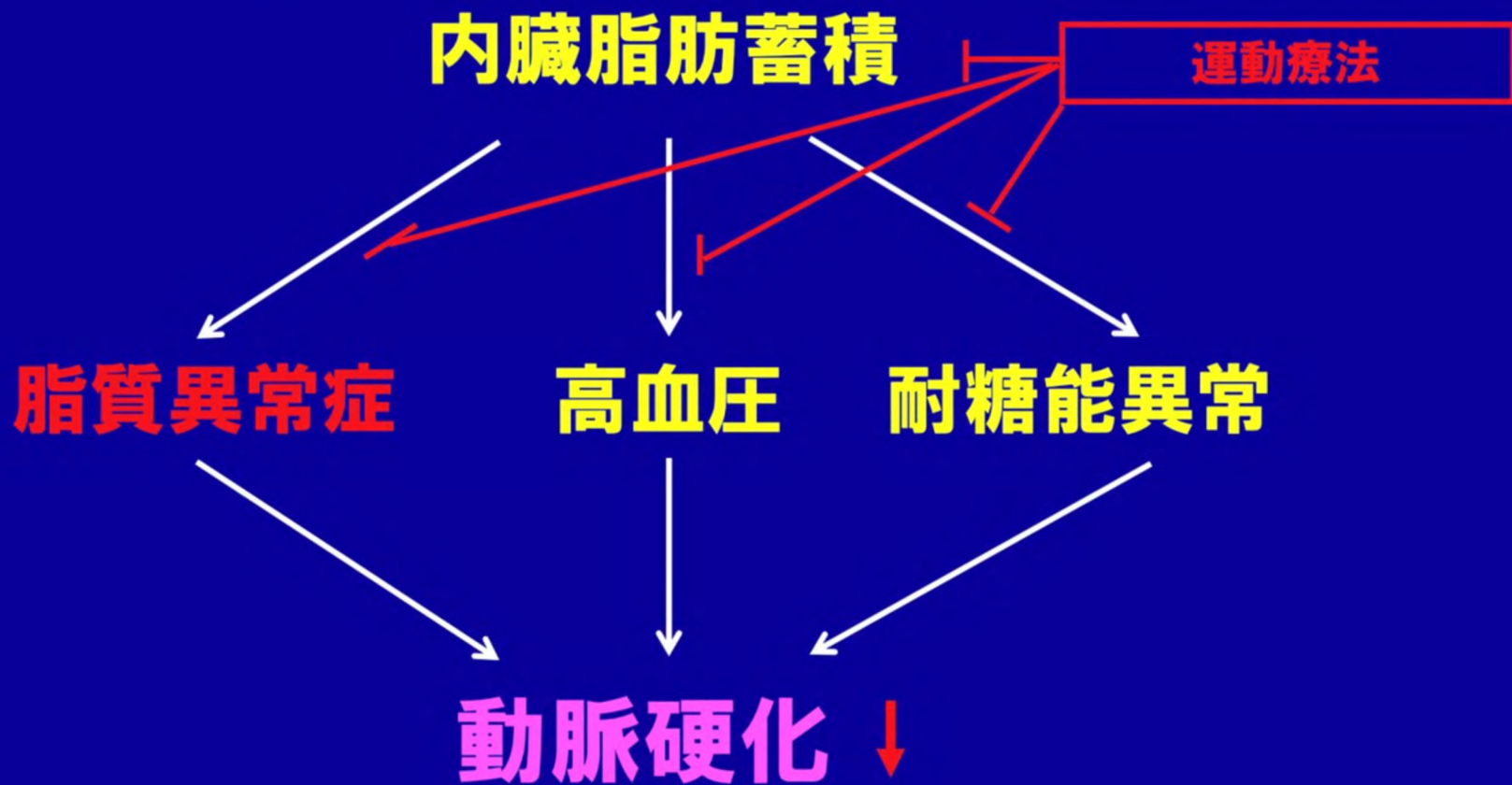
運動療法の効果

- HDLコレステロールを上げる
- 中性脂肪を下げる
- 週150分以上の運動ではLDLコレステロールも低下する
- 血圧を下げる
- 内臓脂肪を減らす
→メタボリックシンドロームを改善
- 動脈硬化を防ぐ



メタボリックシンドローム

健康のスズメ②「生活習慣病」
～動脈硬化を予防する運動～





- 人差し指、中指、薬指の三本ではかる
- 親指側の脈をはかる
- 触って、「ドクドク」ふれるところを探す