

運動にプラスしたい方へ

普段から運動されている方の場合、食事の内容や量も重要になってきます。

体力を向上させたい方へ

ポイントは**運動時間**と**脈拍**です。安静時脈拍よりも20～30回/分早い状態を10分以上保つことを意識しましょう。

筋力を向上させたい方へ

ポイントは重さよりも**速度**と**姿勢**です。反動を使わず、**1回の運動に5秒**かけることを意識して行いましょう。

運動に必要な栄養素

身体機能を向上させるためには、運動後に**体が求める栄養素**をとる必要があります。

●体力向上に関わる栄養

エネルギーの元である**炭水化物**、エネルギー燃やす為の**ビタミンB1**、燃やしたエネルギーを循環させる**鉄分**と**ビタミンC**をバランスよくとりましょう。

●筋力向上に関わる栄養

筋肉の元になる**たんぱく質**。65 kgの方は65 g程度が理想です。参考として、肉や魚100 gに15～20 g、納豆8 g、卵1個6 g、牛乳1杯7 gが含まれています。



春の訪れと共に活動再開！

冬場の寒さや年末年始を挟み運動不足を感じている今日この頃、暖かくなりいざ動き出そうとしても、体が気持ちについてこない方も多いのではないのでしょうか。

今回は、運動を始めるにあたってのリーフレットを作成しました。普段から運動を行っている方も参考にいただければと思います。高血圧や糖尿病などの基礎疾患のある方は、かかりつけ医と相談して実践していきましょう。

船橋市リハビリセンター 案内図



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター
総合相談窓口まで
〒274-0822
船橋市飯山満町2丁目519番地3
TEL: 047-468-2001
<http://www.funabashi-rehacen.com>



運動のすゝめ

努力は天命を変える

福沢諭吉

運動習慣を身に着け
健康寿命を延ばしましょう！！



運動機能チェック

まずは、運動を始める前に運動機能を確認しましょう。自分の体を知ること、無理なく行える運動を選択すると共に、健康づくりの目標にすることが出来ます。

今回は特別な道具を使用しない方法をお伝えします。

片足立ち

ズボンや靴を履く時、何気なく片脚立ちをしていますね。60歳代で88秒、70～74歳で75秒、75～79歳で58秒が平均値です。



立ち座りテスト

咄嗟の時に反応できるか、敏捷性のテストです。出来るだけ早く椅子での立ち座りを5回反復した時の時間を測定します。

60歳代で11秒、70・80歳代で12秒が平均値です。

歩行速度

楽に歩いた時の速度を計ります。国道などの電信柱間を26秒程度で歩いていれば平均値です。または、横断歩道を急がずにわたり切れるかも、簡易の指標となります。

体格指数（BMI）

国際的に使用されている肥満指数です。計算方法は、 $\text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m}$ で求めます。

175 cm 65kg の場合、

$65 \div 1.7 \div 1.7 = 22$ となります。

25を超えると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病リスクが2倍以上になると言われています。



各チェック項目で平均値より低かった方は、平均値を目指して。平均値より高かった方は、維持・向上する様に意識しましょう。

体重とカロリーの関係

軽やかに体を動かすためには、体重管理も重要です。ここでは、体重とカロリー、基礎代謝についてお伝えします。

基礎代謝の計算方法

基礎代謝は活きているだけで消費される1日のカロリーです。

●男性： $10 \times \text{体重 (kg)} + 6.25 \times \text{身長 (cm)} - 5 \times \text{年齢} + 5$

●女性： $10 \times \text{体重 (kg)} + 6.25 \times \text{身長 (cm)} - 5 \times \text{年齢} - 161$

175 cm 65kg の場合、

$10 \times 65\text{kg} + 6.25 \times 175\text{cm} - 5 \times 32\text{才} + 5 = 1,578\text{kcal}$ となります。

運動不足・肥満が気になる方へ

運動不足や体重増加が気になる方にお勧めの体操を以下に紹介します。体重を1kg落とすには、7200 kcal を消費しなくてはなりません。テレビコマーシャルの間など隙間時間に行いましょう。

●ラジオ体操第1：12～14 kcal

毎朝の習慣にする事で、その日の心身の体調を確認することが出来、不調を早期発見することに繋がります。



●早歩き：30分で約110 kcal

少し早く歩くことを意識してみましょう。身体に掛かる負荷が1.5倍になり、同じ時間でも効果が上がります。外は寒くて嫌だという方は、部屋で腿上げをしましょう。その時、足を高く上げることを意識しましょう。

●スクワット：5分で20 kcal

いつでも出来るといえばコレ！筋肉量が増える為、消費カロリー以上の効果があります。握力が向上するとの報告もあります。