

やはり運動く有酸素運動と筋トレ組み合わせて効果

「今年こそ健康に気を配ろう」と一念発起する方もいらっしゃるでしょう。年の始めに当たって『健康一番』を心がけてみましょう。最近では数カ月で結果を出すフィットネスも話題ですね。健康には運動や食事などの生活習慣がとても重要です。今月は運動することに関するお話です。

あけましておめでとうございませう。本年もよろしくお願ひいたします。

町内では早朝、夕方にランニングをする人をよく見かけます。町民運動会や忠別湖トライアスロンなど、さまざまなおスポーツイベントも盛んですね。

運動が体に良いことに説明はいりません。そして運動にはさまざまな効果があることを知っているほうがやる気も出るのではないのでしょうか。

運動に関する研究は、米国の運動生理学者、ケネス・H・クーパー医師

(84) によって始まり、本格的にプログラム開発が始まりました。1967(昭和42)年、軽度から中等度の負荷の持続的な運動をエアロビクス(有酸素運動)

と名付けて発表したので、その後米宇宙飛行士の心臓トレーニングプログラムの一環として有酸素運動プログラムを開発し、米空軍にも導入提唱しました。

1981(同56)年来日し、日本にもエアロビクスを紹介してブームにもなりました。

「ウォーキング」「ジョギング」「ランニング」「サイクリング」「水泳」「ダンス」などはすべて有酸素運動。このうちどれか一つを、断続的でも1日30分以上行うことが有効です。

老化が止まる・若返るタンヘル運動

人間の体は、使われない部分は退化する性質がありま

す。そのため出番が少ない筋肉は徐々に細くなってしまいます。しかし何歳から運動を始めても体力、筋力の回復が望める、というのが人体のすごいところなんです。筋力トレーニングは筋肉を鍛え、関節を保護し、運動をしやすくします。週2回ダンベルトレーニングを6カ月間続けると、老化を逆行させる効果があるという研究報告もあります。

毎日運動ができれば理想的ですが、断続的であっても効果を期待できます。まずは週に2〜3回程度の運動習慣をつけましょう。一人より夫婦や友人同士など、グループで取り組むとさらに効果的です。持病のある方は、運動可能かどうか主治医にご相談ください。

町立診療所副所長

古川 倫也

