

身体、動かしていますか？



みなさんは、意識的に体を動かすようにはしていますか？
国民健康栄養調査(H24)によれば、健康づくりのための身体活動・運動を実施している者の割合は、39.4%という結果が出ています。
また、性年齢別にみると、運動習慣のある者の割合は、男性35%、女性29%であり、60歳以上の方の実施率が高いという現状にあります。

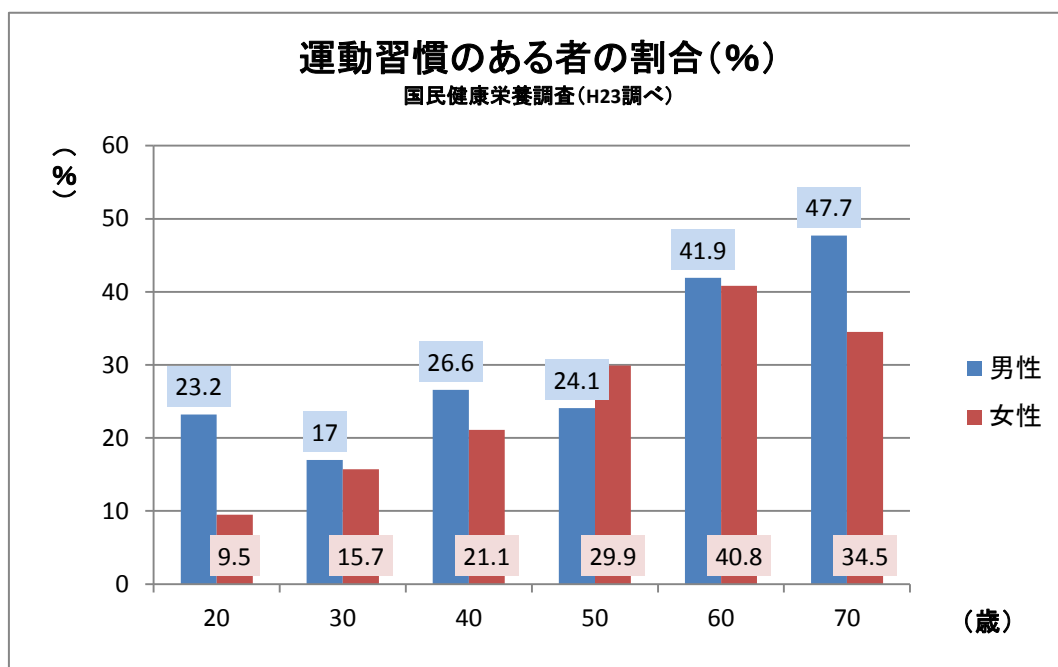
* 運動習慣

1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者



運動習慣のある者の割合(%)

国民健康栄養調査(H23調べ)



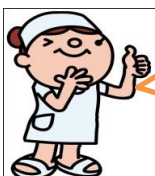
高齢者の方が一番運動習慣があるなんて驚いたな。
男性は30代・女性は20代の方が運動不足なんだね！



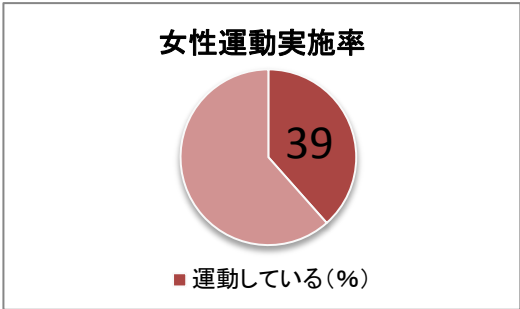
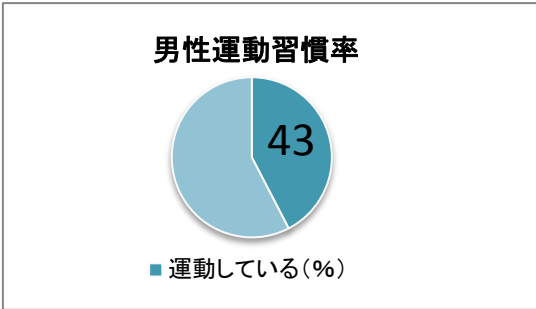
でも、美容診療所に来ている人のように、
健康に関心の高い方ではどうなのかな？



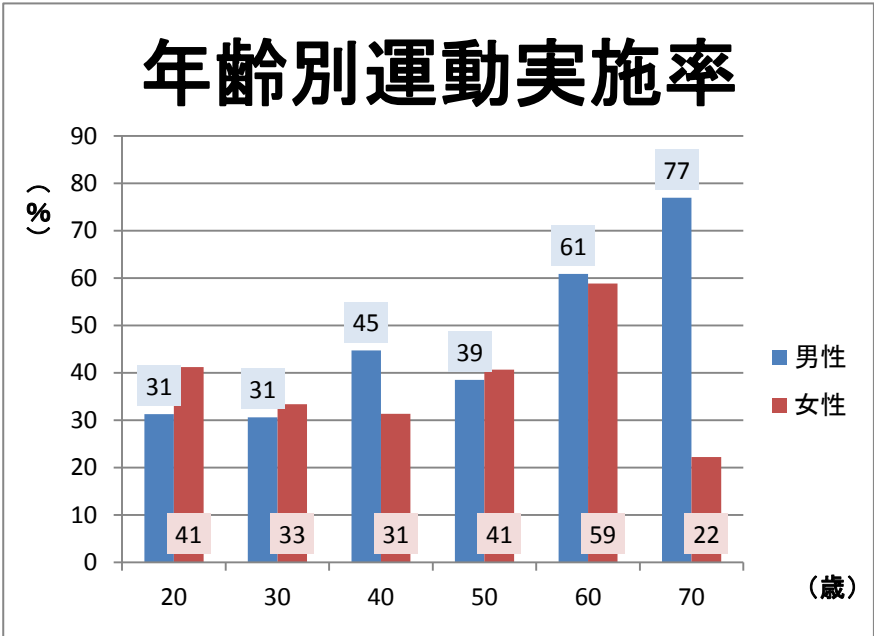
そうよね、いい質問だわ！
じゃあ、みなさんに書いてもらった問診票をもとに、運動実施率をみてみましょう！！



当院人間ドック受診者における運動実施率



国民栄養調査の結果と比較すると、最も運動習慣があるのは60歳代という点に変わりはないね！ 当院のアンケートは、週1回からカウントしているという違いはあるけど、ほとんどの年代で当院受診者様の方が運動実施率が高いね！



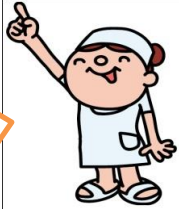
【調査対象者数】

男性	
年齢	総数(人)
20	16
30	98
40	226
50	148
60	69
70	13
合計	570人

女性	
年齢	総数(人)
20	17
30	72
40	169
50	118
60	51
70	9
合計	436人

- * 運動実施内容BEST3 ***
- * 男性 ***
 - NO.1 ウォーキング 67名
 - NO.2 ジョギング 38名
 - NO.3 スポーツクラブ 22名
 - その他、ゴルフ、テニス
 - * 女性 ***
 - NO.1 ウォーキング 30名
 - NO.2 ヨガ 22名
 - NO.3 スポーツクラブ 17名
 - その他、ジョギング、バレエ
- 男女共に一番人気はウォーキング！**

最近ジョギング人口が増えたというけど、受診者様のなかでもランニングは人気が高いのね！



でもボク、ランニングはつらいな...



いきなりでなく、段階を踏んで出来ることからやってみたらどうかな??



できることから始めよう！！！！



まずは！

ストレッチ



慣れたら



ストレッチの効果は、
・けがの防止、筋疲労などの回復・緊張をほぐすリラックス効果
・日々のストレッチで体感バランスを整えて基礎代謝を上げることもできます！

種類は、実施目的によってさまざまです！そこで、今回は運動前におすすめのストレッチをご紹介します！
講師は、当院主催の健康教室でお世話になっている松岡インストラクターです！

みなさん、日常生活の中で骨盤の動きを意識したことがありますか？
おそらく、多くの方はないでしょう。そこで、今回は「骨盤」をテーマにしたストレッチをご紹介します！

骨盤がねていたり、運動不足や加齢的变化により骨盤が固くなると、腰や膝の痛みへつながることがあります。(図1参照)ですから、ケガなく運動をしていくうえで、骨盤を立てることと柔軟性は大切なのです！では早速、実践してみましょう！(下図参照)

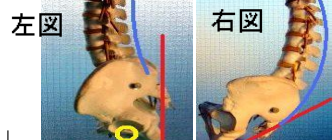


右図は骨盤が寝ている状態、左図は立っている状態です。
黄色い①のところから足が動くイメージです。

左図の骨盤が立っている方が脚にしっかり体重がのっているのがみわかりますよね！

立位・座位・歩行時、日ごろの何気ない場面での骨盤をぜひ意識してみてください！

図1:立位で横から見た骨盤



骨盤が立っている 骨盤がねている

① 骨盤のゆがみをチェック

仰向け、両足を伸ばしたとき・・・

図2: 左右の開き方に違いがないか
→左右差あり=歪みの可能性あり



仰向け、両足を伸ばして寝ているとき、
腰が床から離れていないか
→床から腰が浮いている方=歪みの可能性あり

両足の裏をくっつけて座った時

図3: 床と曲げた足の距離に左右差がないか
→左右差あり=歪みの可能性あり



② 骨盤を立てる

図4

図5: 図4を横から見た図



図6: 骨盤を立てる

背筋を伸ばし、下腹に力を入れて
腰を前に出すイメージ

図7: 骨盤を立てたまま
体を前へ倒す



③ 骨盤をほぐす

*この時、腰や肩が床から離れないように行う。

図8: 仰向けで膝を立て、足を左右にゆっくり倒す。

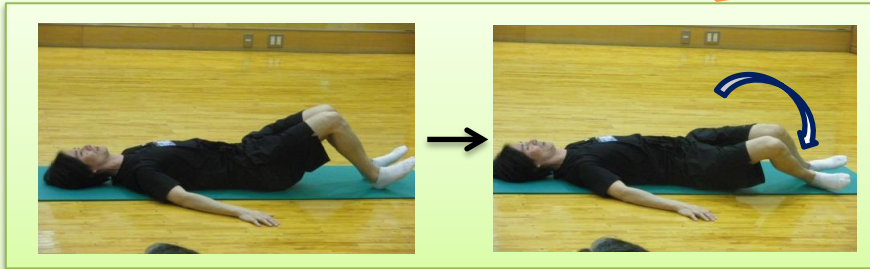


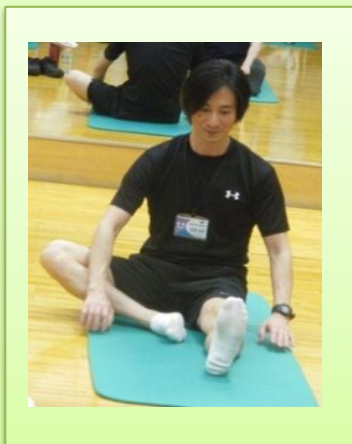
図9
図4から片方の足を伸ばす
↓
骨盤をたてる(②参照)
↓
上体を前へ倒す

*注意

この時、伸ばした足の反対側に体が反れて重心がぶれたり、お尻が浮かないように行う。



図10
図4の状態から片方の足を前へ伸ばす。
↓
骨盤を立てる(②参照)
↓
骨盤を立てたまま上体を前へ倒す



*この時、前へ伸ばした膝が曲がらないように行う。
足の指先が天井に向くように保ちながら行う。

*前へ伸ばした足を曲げた場合、お尻～腿のつけねにかけてのストレッチとなる。



松岡さん、有難うございました！(ワーキングについては次にもう少し詳しく解説するよ！)

動きの種類はわかるけど、何をどんな順番で動いたらいいのかわからない。なんて方は、**ラジオ体操**がおすすめ！

ラジオ体操

第1・第2から編成されるラジオ体操は、多くの方になじみ深いものですよね。実は、このラジオ体操は非常によくできた運動なのです。

第1は、特に柔軟性が養えるプログラム。さらにバランス能力向上も期待できます。全体的に動きが大きい第2は、筋トレや有酸素運動的な要素も取り入れられているのです。

★体力に合わせて行うラジオ体操プログラム

初級者: 柔軟性向上、基本的な体力をつけたい人 中級者: 心肺持久力とバランス能力をアップさせたい人で体力に自信がある人
= 第1×2セット = 第1・2×2セット



受診者様の中で最も人気の高かったウォーキング！
運動強度は決して高くはないけれど、いつでもどこでもできるという気軽さが人気の秘密でしょうか。
そんな実践しやすい運動だからこそ、ポイントを抑えてさらなる効果向上を目指しましょう！！

次は



ウォーキング



慣れたら

まずは、ただ歩くのではなく、正しい姿勢を身につけよう！



姿勢

*** 目線 ***
アゴを軽く引き、
数十メートル先を見る。

*** 腕 ***
肩甲骨の動きに合わせて
自然に大きく前後に動かす。

*** お腹 ***
へその5cmほど下の筋肉に
重心を置くように意識し、姿勢
を安定させる。

*** 足 ***
つま先を正面に向けて着地時の体重を
しっかり支える。
かかとから着地してつま先が最後に地面
を離れるようにする。

*** 肩 ***
余分な力を抜いて
左右を水平に保ち、
腕を振った時に肩が
上がらないようにする

*** 肩甲骨 ***
左右の肩甲骨を
背中を中心に引く
イメージで交互に
しっかりと動かし、
軸を安定させると
ともに、骨盤が連動
してスムーズに回旋
させる。

*** 太もも ***
前側だけでなく、
裏側の筋肉を使うこと
を意識する。





次は、強度！ウォーキングでも運動強度をアップさせることができるんだよ！

ゆっくり散歩する	2METs
適度な速度(80m/分)	3.3METs
坂道を上る	6METs
とてもきびきび歩く(120m/分)	6.3METs

* METs

運動時に安静時の何倍のエネルギーを消費するかを表す。



消費カロリー＝1.05 × METs × 時間 × 体重(kg)

例1. 60kgの人が1時間適度な速度でウォーキングをすると・・・

$1.05 \times 3.3\text{METs} \times 1\text{時間} \times 65\text{kg} = \mathbf{225.2\text{kcal}}$ の消費



昨日飲みすぎたビール1.5本分くらいは消費できるんじゃない！

缶ビール(350ml)
150kcal



やきとり塩

170kcal



ねぎま

140kcal

柿の種(1袋)
209kcal



例2. 50kgの人が1時間適度な速度でウォーキングをすると・・・

$1.05 \times 3.3\text{METs} \times 1\text{時間} \times 50\text{kg} = \mathbf{173.3\text{kcal}}$ の消費

間食がやめられないなら運動が必要よね！
大好きなどら焼きを消費するのはなかなか大変なのね。
がんばるわよー！

ケーキ(1カット)
280kcal



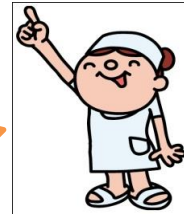
どら焼き(80g)
220kcal



フォームを意識しながら頻度や運動量を増やしてみよう！
腕ふりや坂道を上るだけで消費カロリーに違いが出るよ！
愛犬とのお散歩や通勤時の移動など、早速実践してみてね！



昨今のランニングブームですが、
日本のジョギング・ランニング人口(週に1回以上走っている人)は、
第1回東京マラソン(2007)をきっかけに右肩上がりに増加し、
2012年に572万人に達したそうです!【笹川スポーツ財団調べ】



次は



ランニング

走るときも、姿勢は大切なんだね!



姿勢

* 目線 *

アゴを軽く引き、数十メートル先を見る。

* 腕 *

肩甲骨を動かして腕を体の後ろで振ることを重視し、肘が体の前に出ないようにする。



* 骨盤・お尻 *

骨盤を前傾させて、太ももやふくらはぎよりもお尻の筋肉をしっかり使うことを意識する。

* 体幹 *

へその5cm下あたりに重心を置き、体の中心軸をまっすぐ保つ。

* 太もも *

骨盤から振り出すように動かし、しっかり上げる。

* 足 *

左右の足のつま先の向きを常に正面に向け、着地の仕方をそろえる。軽快な着地を心掛ける。

なるほど！姿勢はよくわかったけど、ペースはどのくらいで走ったらいいの？



そうだね。速ければいいというものでもないんだよ！
自分の目的、ペースを見つけて継続することが大切なんだ。

ボクの目的は、ダイエット！
どんなペースで運動したらいいのかな？



なるほど。では、下図をみてごらん！

ダイエットが目標なら、目標強度を60～70%と仮定し、下図の計算で目標心拍数を求めみてごらん。その値と同じ位の脈拍になる運動をすると目標にかなった運動効果が得られるはずだよ。

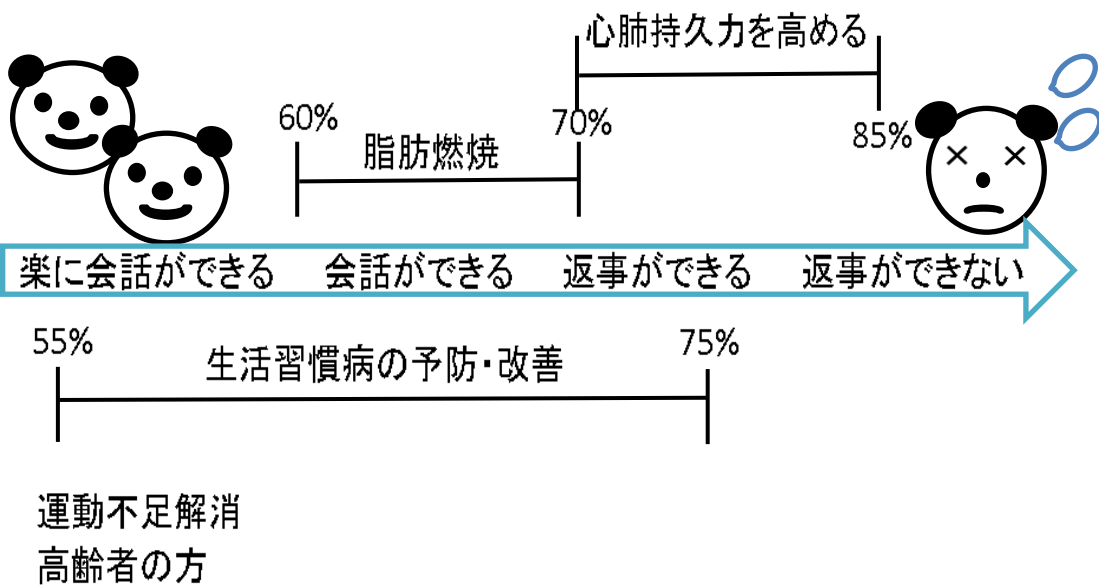
- * 心拍数と脈拍数は健全な人ではほぼ一致する
- 心拍数：1分間の拍動回数。正常値は65～85
- 脈拍数：手足の動脈が1分間に拍動する回数

目標心拍数

【*最大心拍数×目標強度】

*最大心拍数：(220-年齢)

目標強度(%)と目安



最後に、多くの方が気になっている「脂肪を燃やす」に着目した話をしましょう！



運動で脂肪を燃やすには、 どれくらいの強度で行うのが効率的なのか

このテーマのキとなるのがLT値(乳酸性作業閾値)です。人間は、歩いたり走ったりする時、速度が上がるにつれて心拍数も上がります。そして、ある心拍数よりも高くなると筋肉中の乳酸量が急激に増える、このポイントをLTと呼びます。

運動強度が上がるほど、脂肪によるエネルギー供給は増えていくが、LT値を境に糖質での供給へと変化。

つまり、**効率よく脂肪を燃やすなら、LT値を超えない運動が正解なのです！**(下図参照)

LT値は、最大心拍数(220-年齢)の70~85%であるといわれているので、前項で示したように、求めた値とご自身の脈拍を目安に運動をしてみてください！

また、ウォーキングやジョギングといった有酸素運動のしめとして、LT値を超えた強度運動を行うことは、脂肪燃焼のキャパシティの向上に有効的に働き、さらに痩せやすくなるといわれています。

「脂肪燃焼は動き始めて20分後から！」 このフレーズ、聞いたことがありますか？

この言葉のメカニズムを簡単に説明しましょう。

まずは、私たちの身体活動・運動のエネルギー源は主に糖質と脂質です。

中でも糖質がまず主にエネルギー生産に利用されるのですが、次第に糖質が不足します。

すると、脂質を分解してエネルギーを作ようになります。これがいわゆる脂肪の燃焼です。

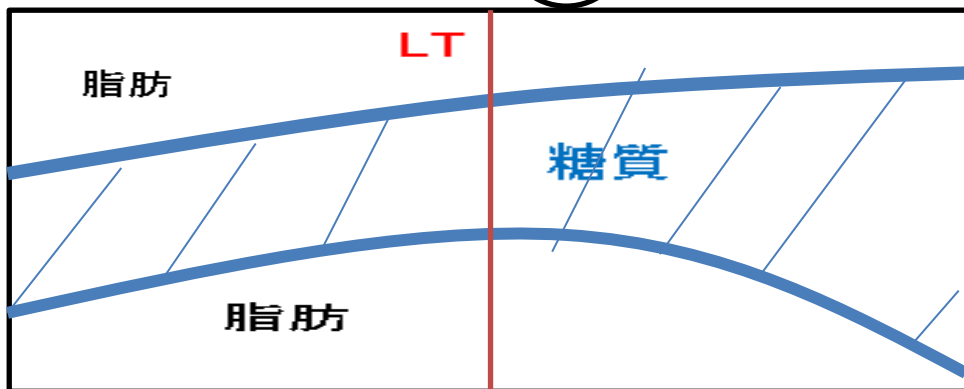
つまり、運動開始から20分くらいがちょうど糖質が不足して、脂質の分解が盛んに始まる時間であるといわれているのです。

(*左記にあるようにLT値を超えたあたりではまた糖質利用が主になっていきます。)

ラストパートってだから大切なんだね！！



エネルギー供給量



運動強度

* 総括 *

有酸素運動では、LT値程度の心拍数で運動を続けて最後にLT値を超える運動も行うことが良いでしょう！
(ラストパート)

さて、いくつかご紹介させて頂きましたが、みなさんはどんな運動からはじめますか？
「できるものから始めて、慣れたら次のステップへ移る」を心がけましょう！
なにより継続が大切なので、続ける目的やペースを持ちましょう！





ご精読ありがとうございました。限られた話ではありますが、明日からの皆様の健康に繋がれば幸いです。また、当院では、下記日程で運動・食事について健康教室を実施しております。

ご紹介させて頂いた松岡インストラクターや、昭和女子大学大学院持任教授渡辺満利子先生を講師にお迎えし、プログラム実施後には皆様のご質問にもお答えさせて頂いております。

ご興味がありましたら是非スタッフへお声かけください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

2013年 FUYO健康21 メタボリックシンドロームに挑む

健康教室 ～実践編～

* 場所 *

講義編：日清食品グループ地下2階イベントホール

運動編：東急スポーツジムオアシス

* 日程 *

講義編

・6月15日(土) 14:00～15:30

「抗酸化力を逃さない調理の仕方」

・9月21日(土) 14:00～15:30

「食べ過ぎ・飲みすぎをリセットする」

運動編

・7月20日(土) 14:00～15:00

・10月19日(土) 14:00～15:00

・11月16日(土) 14:00～15:00

講義後、
健診結果で気になっている
ことや、食生活に関する
疑問など、皆様のご質問に
もお答えします。

