

サロン通信

～自粛生活でも元気に！～

NO. 16

地域サロンは、コロナウイルス感染予防のため、現在集まって行う活動ができずにいます。この間、体力が落ちてしまわないよう、自宅で簡単にできる体操やストレッチなどを、上尾市リハビリテーション連絡協議会の先生方にご協力いただき紹介していきます。皆さんぜひチャレンジしてみてください。

新年を迎え早くも一ヶ月。皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、体調管理を徹底し、今年の目標達成に向けて前向きに取り組んでいきましょう！

今回は“有酸素運動”について学んでいきます。

★ 有酸素運動の種類

有酸素運動には、良く知られているウォーキング（散歩）、自転車エルゴメーター（サイクリング含む）の他に、腿上げ、踏み台昇降、ヨガ、エアロビクス、水中ウォーキング、水泳、エア縄跳びなどの全身運動、また、レクリエーションや趣味活動（卓球、グランドゴルフ、庭いじり、畑の収穫など）など様々な種類があります。楽しく継続してできる、ご自身にあった運動を選択しましょう！ いくつかの運動を組み合わせるのも◎です。



★ 有酸素運動の効果

階段を昇ったり、体を動かしたりすると、すぐに疲れる、動悸・息切れがするなどの症状はございませんか？ これは体力が低下しているサインの一つと考えられます。

有酸素運動を継続して実施することで、心臓、肺、筋の機能が向上し、全身の持久力（体力）を向上させることができます。また、体脂肪（内臓脂肪）を減少させることで、生活習慣病の原因となる、高血糖、脂質異常、高血圧、動脈硬化などを予防・改善する効果が期待できます。有酸素運動にて、体力をつけて、健康な生活を送っていきましょう！

★ 有酸素運動の強度・時間・頻度について

有酸素運動として実施する運動の種類は決まりましたか？

次は、運動の強度・時間・頻度を確認、設定して実際に有酸素運動を実施しましょう！

《運動の強度》

- ◆ 自覚的な運動強度で“楽である”～“ややきつい”程度で実施します。
まずは“楽である”運動強度から始めましょう！



《運動の時間》

- ◆ 目標の運動強度で、20分程度の時間を実施できると◎です。
はじめは短くてもOKです！ 徐々に時間を伸ばしてきましょう。



《運動の頻度》

- ◆ 週に3～5日有酸素運動を実施できると良いとされています。
まずは始めてみることに、そして継続することが大切です！

★ 運動を実施する上での注意点 *とても重要です！必ず check しましょう！

- 持病をお持ちの方や通院中の方は、まずは主治医に相談しましょう。
- 体調や痛みに合わせて、無理をせずに行いましょう。
- 痛みの出ない運動を選択しましょう。
- 天候の悪い日は、室内での運動を選択しましょう。
- 特に冬場は早朝の運動を避け、日中の暖かい時間を選びましょう。
- 転倒しないように十分に注意して行きましょう。
- 普段から栄養を十分にとりましょう。
- 食後は1時間以上あけてから行きましょう。
- 特に夏場は、こまめに水分補給をしましょう。
- 必要な服薬を忘れずに行いましょう。

サロン通信のバックナンバーは
右記のQRコードから check！
または上尾社協ホームページへ！



今回ご指導いただいたのは



上尾中央医療専門学校 理学療法士 白石先生

上尾市リハビリ
テーション
連絡協議会とは

上尾市内の病院や福祉施設の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士の方々有志
でつくる団体です。上尾市民の健康増進のための社会貢献活動を行っています。