

元気に暮らそう！ カラダ♪ しなやかに

元気な体は毎日の暮らしから。
いつまでもしなやかな体でいられるように、
日常生活で気軽に出来るリハビリ&ストレッチ
を、リハビリスタッフがご紹介します。



リハビリテーション室 副室長
主任理学療法士 福村 和也

今回は… 有酸素運動のすゝめ

運動していますか？



テレビや雑誌、インターネットを見ていると頻繁に運動が特集されていることにお気づきかと思えます。もしかすると担当のお医者さんからも運動を奨められてはいませんか？健康のためにやったほうが良いということは頭で理解しているものの、なかなか腰が上がらないというのがまさに「運動」でしょう。患者さんからは「何をどれくらいやれば良いのかわからない」という声をよく聞きます。

種目よりも様式が大事！



みなさんご存知のとおり、運動には実にたくさんの種目があります。ウォーキングやランニング、サイクリングなどは比較的簡便で身近でしょうか？ゴルフやテニス、水泳や登山などを楽しまれる方も多いかと思えます。もちろん、「体を動かすこと」が運動ですので、極端なことを言えば、通学や通勤、通院やお買い物なども運動ということになりますが…こちらは日常生活動作の範疇となりますので、ひとまず俗に言う「運動」とは区別して考えることにしましょう。つまり、日常生活を送るだけならば行う必要のない付加的な活動のことを一般的には「運動」と解釈しますが、この運動中に身体内で生じるエネルギー代謝の違いから「有酸素運動」と「無酸素運動」という2つの運動様式に分類されることはご存知でしょうか？

有酸素運動と無酸素運動？



読んで字の如く、有酸素運動は酸素を使い、無酸素運動は酸素を使わないエネルギー代謝です。それぞれの特徴としては、有酸素運動は低強度から中強度程度までの運動で、長い時間それを継続して行うことができるのに対し、無酸素運動は中強度から高強度の運動で、短時間しか行うことができません。運動は通常、有酸素運動から始まり、その強度が増すと無酸素運動に切り替わり、やがて継続困難となり終了を迎えることとなります。ここでポイントとなるのが有酸素運動能力です。つまり、どこまでの強度なら有酸素運動として行う事ができるかという能力ですが、当然これは人によって違います。例えば、時速8kmのランニングを有酸素運動でこなせる人がいれば、時速4kmのウォーキングが無酸素運動になってしまう人もいます。種目よりも様式が大事なのはこのような理由からです。ちなみに、有酸素運動から無酸素運動に切り替わる点のことを「嫌気性代謝閾値(AT: Anaerobic Threshold)」や「乳酸性閾値(LT: Lactate Threshold)」と呼びます。

なぜ有酸素運動なのか？



どちらの運動様式も身体や精神、動作や活動にとって非常に大事であることは言うまでもありません。例えば有酸素運動をいくら行っても筋張力は強くなりませんが、筋肉痛にはならず心臓持久力がつくでしょう。逆に筋力トレーニングといった無酸素運動をたくさん行くと筋肉痛と引き換えに筋張力を得ることができるでしょう。そこで、健康維持・増進を目的とした運動をあえて考えるならば、安全性や汎用性といった面で、無酸素運動よりも有酸素運動の方が優れています。

有酸素運動には、脂肪を減少させ、自律神経を調節し、高血圧や脂質異常、高血糖といった動脈硬化や生活習慣病の原因を予防・改善する効果が認められています。低強度でゆっくりとマイペースで行うことで、時間は必要としますが、健康に不安のある人や運動経験のない人でも安全かつ効果的に行うことが可能です。これに対して高強度短時間で行う無酸素運動は、血圧上昇などから動脈硬化の悪化、疲労蓄積やケガの発生といった可能性が高く、しっかりとした知識と経験をもとにした管理が必要となります。

有酸素運動の強さ・時間・頻度



いざ！有酸素運動を行うとき、前でも述べました通り、種目はなんでも構いません。ただ、飽きずに無理なく続けられる種目がいくつかあると良いです。自宅の場所、周囲の環境、仕事の都合、仲間の有無、過去のスポーツ経験などにより様々な選択肢があるかと思います。大事なことは、自分にあつた有酸素運動の強さで行えることです。その際に目安として有用なのが脈拍数です。「 $220 - \text{年齢(歳)} - \text{安静時脈拍数(回/分)}$ 」の40～60%を計算し、そこに安静時脈拍数(回/分)を足し戻した数が有酸素運動の強さとして目標の脈拍数となります。まずは40%から始め、徐々に様子を見ながら60%まで上限の脈拍数をあげてみましょう。この強さは、多くの人で「楽ではないけど、きつくもない」くらいです。有酸素運動は、「ややきつい」かな？くらいの自覚で、会話をしながらでも苦にならずに続けられる運動強度が適切とされています。

運動の時間については、運動習慣の獲得状況により1回30分から60分間を目標にしたいところですが、今現在なにも運動をしていない人では、10分間からでも構いません。まずは運動習慣を身につけることから始める必要がありますので、短い時間でも定期的に行うことを重視してください。

有酸素運動の頻度については諸説ありますが、近年では週に3回の頻度で行うことが効果的であり、むしろ毎日では逆効果であるとする説を多くみます。しかしながら、まだまだ議論の余地があり、過去の研究結果などを踏まえて、本稿では週に3回から5回の頻度で有酸素運動をおすすめしたいと思います。

