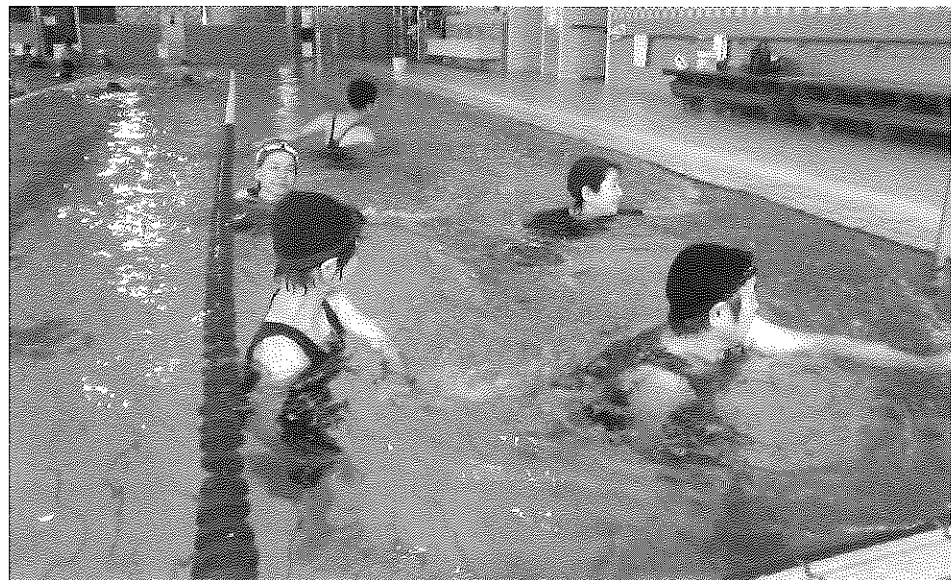


月刊 Health & Fitness

発行：公益財団法人体力づくり指導協会 東京都江東区大島一丁目2番1号 発行年月日：平成24年5月1日

□十日町事業所〈十日町体力づくり支援センター〉	新潟県十日町市馬場丙1495-8	Tel.025-758-3343
□塩尻事業所〈ヘルスパ塩尻〉	長野県塩尻市大門一番町1-1	Tel.0263-54-3939
□備前事業所〈ヘルスパひなせ〉	岡山県備前市日生町寒河380-36	Tel.0869-72-1741
□君津事業所〈君津メディカルスポーツセンター〉	千葉県君津市西君津11-1	Tel.0439-88-0611
□滑川事業所〈滑川室内温水プール〉	富山県滑川市柳原258-4	Tel.076-476-0711
□袖ヶ浦事業所〈袖ヶ浦健康づくり支援センター〉	千葉県袖ヶ浦市三ツ作1862-12	Tel.0438-64-3200

Health & Fitness (ヘルス & フィットネス) は、健康を願う全ての方に向けた健康づくり情報誌です。皆さまの日々の健康づくり活動にお役立てください。



特集 身体活動量の増加を！

誌上
講習会

『減量』
第1回

なぜ減量が必要か？

誌上講習会
開催

「減量」は、多くの人が一度は考えたことがあるでしょう。筑波大学 田中喜代次教授が開発した「スマートダイエット」は、研究により蓄積された三千名以上のデータから、週1回3ヶ月間で6〜8kg減という効果が証明されている減量プログラムです。法人が運営する袖ヶ浦健康づくり支援センターでは、単なる減量ではなく生活習慣病因子の軽減を大きな目標としてスマートダイエット教室を開催しています。その結果は筑波大学研究室の成果と同様に現れ、参加者の方々からも、「効果もあり、非常に満足」との声をいただいております。

第1回 減量はなぜ必要か



そもそもなぜ減量が必要なのでしょう？「肥満」とは、つまり栄養過多の状態です。必要量以上の栄養をとり続けていると、体重が増加するだけでなく、血管の中にも栄養があふれて過剰になっていくことが予想できます。内臓脂肪の蓄積と高血糖や血中脂質の増加が重なる、動脈硬化を促進し、脳卒中、心臓病を引き起こす可能性が高まります。

ことが望まれます。減量は、美容のためだけでなく、皆さんの健康づくりのために必要なのです。

※スポーツ選手など筋肉質な体つきをしている人は、体重は重くなり、BMIも高値になります。体脂肪率と合わせて自身のカラダを考えてみましょう。

体重の変化を望む場合、運動とともに、食生活の改善が不可欠です。

これから12回かけて、食と栄養の話を中心に食生活改善を一踏に考えましょう！



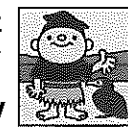
来月号のテーマは
「食と健康」
です

内容は予告なしに変更する場合がございます。予めご了承ください。

編集後記

この春で、わが娘も小学1年生になりました。ほんの数年前までは自分の意思が通らないところ構わずひっくり返って泣いていた子でしたが、今はその頃の面影はなく、毎日元気に小学校に通っています。子どもの成長というのはめまぐるしいものですね。振り返ってみると、親の私も一緒に成長してきた気がします。これからも子どもと一緒に大きく成長していきたいと感じる今日この頃です…。

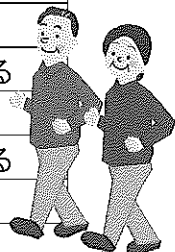
by



「ほどほどの運動」と実際の心拍数の関係

◆RPE【主観的運動強度】

RPE	運動の感じ方
20	
19	非常にきつい
18	
17	かなりきつい
16	
15	きつい
14	
13	ややきつい
12	
11	楽である
10	
9	かなり楽である
8	
7	非常に楽である
6	



心臓リハビリ等の運動療法で「ほどほどの運動」を評価したい場合、心拍数を測定し、管理しながらおこなうことが一般的です。心拍数とは1分間に心臓が拍動する数を表したもので、安静時の心拍数はおよそ50〜70拍、日常生活活動をおこなっている時の心拍数はおよそ60〜80拍と言われています。運動中は、酸素を血液の流れに乗せてカラダの隅々まで運ばなければなりませんので、血液循環が良くなり、心拍数は上がります。ただし、実際に運動中の心拍数を測ろうとすると、専用の

心拍計が必要です。そこで目安となるものが、RPE【主観的運動強度】（左表）です。まず左表の中で当てはまるカラダの感じ方（数値）を選びます。その数値は、10倍すると心拍数とほぼ同じになるように設定されています。例えば、運動している【楽である】と感じていた場合、RPEは11、つまり、心拍数はおよそ110拍と考えられます。楽であると感じるくらいの運動でも、日常生活活動（60〜80拍）と比べると積極的な運動であると評価できるでしょう。

大人でも同様です。よく「どのくらい運動すればよいのですか？」と聞かれることがあります。が、「ほどほどの運動」とは体格や運動の経験によっても違ってきます。自身の感じ方を大切に、自分の「ほどほどの運動」を継続しましょう。

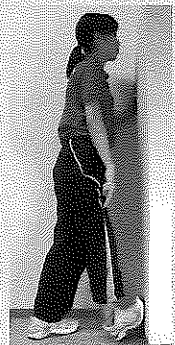
自分の感覚を大切に

このような例があります。大人が子どもに「全力を出させたい」と思っている運動をさせたところ、子どもはすぐに休んでしまいい、とても全力を出している様には見えませんでした。しかし、その子どもの心拍数を測定してみると、非常に高い心拍数となり、ほぼ全力を出し切っていたということがわかりました。他人からの見た目では全力でなかったとしても、本人は一生懸命全力を出している、十分な強度の運動になっていることがあるのです。

ふくらはぎのストレッチ

壁につま先をつけ、ゆっくりと腰を壁に近づけます。膝を伸ばしたままおこなうと、ふくらはぎの強い伸びが感じられます。

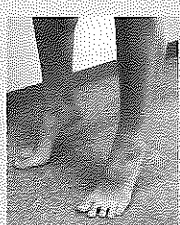
20秒程度



かかと上げ

つま先に体重をかけ、かかとを持ち上げます。足の指すべてに体重を乗せるようにしましょう。

20回程度



活動量を上げるには、おうちの中の運動も欠かせません。難しい運動をする必要はありませんので、洗濯や掃除でカラダを動かすのと一緒に、歯磨きをしながらか、日常生活の中に運動を取り入れてみましょう。

おうちで、
。。。。しながら運動。。。。

特集

身体活動量の増加を！

生活活動と運動

日常生活活動を含む一日の身体活動量と虚血性心疾患をはじめとする各種の生活習慣病の罹患率や死亡率との関係についての調査は各国で行われています。いずれの調査でも、身体活動量が適度に保たれている群の死亡率が低いまたは罹患率が低いという結果が得られています。

法人が運営する袖ヶ浦健康づくり支援センター（千葉県袖ヶ浦市）にて2007年に実施された一般成人を対象とした減量教室において身体活動量と減量効果の関係を調査しました。その結果は下のグラフのとおり、身体活動量が「多い」、「普通」、「少ない」の3群で明かな差が見取れます。ここからいう身体活動量とは、意識的な運動のみで

日常生活を活動的に過ごせ

適度な運動の効果

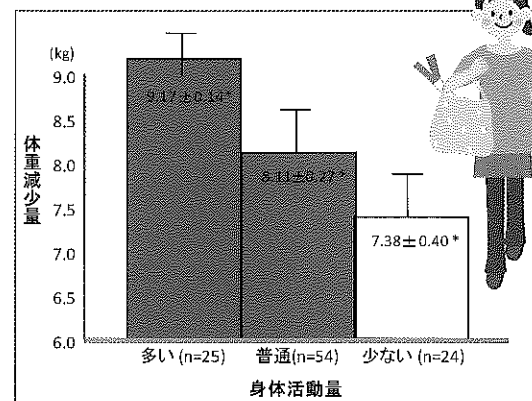


図. 減量教室における、身体活動量と減量効果の関係

なく掃除や買い物などを含めた日常生活全体での活動量を指しています。いずれの研究でも活動的な人の方がより健康的な生活を維持しやすいということを示唆しています。

ば、積極的な運動をあえておこなわなくても良いではないか、という意見があります。確かに、エネルギーバランスのことだけを考えれば作業や労働をしつかりするだけでも良いかもしれません。しかし、腰痛や膝痛に関してはむしろ作業や労働が悪い方に影響することがあります。健康を維持したいという気持ちを持ち続けるために、そして現在の体力を維持するためにも適度な運動が必要となるのです。そのときの運動量は「ほどほど」で良いと考えています。

「ほどほどの運動」「適度な運動」とはどのくらいの運動なのでしょう？ 私たちの推奨する『ほどほどの運動』とは、「疲れをためない（感じない）」程度の強さとしていきます。どのくらいやったら疲れるのかは個人によって大きく異なりますので年齢や性別で

基準を設けることはできません。5分で疲れてしまうなら次の日は4分にしましょう。4分になれてきたらまた5分にします。そうして次第に時間が長くなり、3ヶ月もすれば30分くらいの運動ならば何ら無理を感じることなく実践することができるようでしょう。いかがですか？ 適度な運動とはあなた自身が持っている感覚で決められます。大切なことは継続することです。10分しか運動できないと嘆くのではなく、その10分の運動を継続することが大切なのです。積極的な運動の実践は間違いなく、日常の身体活動量を増やすことにつながります。



無理せず楽しみを探しながら、健康づくりを進めましょう！